

# 7月スケジュール

スケジュールは変更になる場合があります。

# 西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金 カラオケお休み	土
休館日	8月の事業申込について 7月の事業の申し込みは7/22～7/25です。 抽選日は7/26です。				1	2
					思い出の歌体操 9:00～12:00 レクダンス 13:30～15:00 団体(なんの会) 9:00～12:00 団体(一新輪投) 13:00～16:30	思い出の歌体操 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
3	4カラオケ休み	5カラオケ休み	6	7	8	9
休館日	水彩色鉛筆 10:00～11:30 骨盤ストレッチ 13:30～14:30	健康いきいき体操 9:30～10:30 さわやか健康体操 13:00～14:15	水彩色鉛筆 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00 団体(あやめ会) 13:00～16:30	団体(木曜会) 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00 いきデイ	フラダンス教室 9:30～12:00	思い出の歌体操 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
10	11カラオケ休み	12	13カラオケ休み	14	15	16
休館日	折紙 10:00～11:30 折紙 13:30～15:00	健康いきいき体操 9:30～10:30 カラオケ 13:00～16:00 団体(一新麻雀) 13:00～16:30	ものづくり教室 10:00～11:30 ものづくり教室 13:30～15:00	団体(睦会) 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00 いきデイ	思い出の歌体操 9:00～12:00 レクダンス 13:30～15:00 団体(なんの会) 9:00～12:00 団体(一新輪投) 13:00～16:30	思い出の歌体操 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
17	18	19カラオケ休み	20カラオケ休み	21カラオケ休み	22	23
休館日	山の日 休館	健康いきいき体操 9:30～10:30 さわやか健康体操 13:00～14:15 健康相談 10:30～11:30	絵手紙を楽しもう 10:00～11:30 絵手紙を楽しもう 13:30～15:00 団体(あやめ会) 9:00～12:00	団体(一新長寿会) 9:00～12:00 理学療法士講座 14:30～15:30 いきデイ	フラダンス教室 9:30～12:00 書道教室 10:00～11:30	思い出の歌体操 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
24/31	25	26	27カラオケ休み	28カラオケ休み	29	30
休館日	骨盤ストレッチ 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00	健康いきいき体操 9:30～10:30 カラオケ 13:00～16:00 団体(一新麻雀) 13:00～16:30	てっだい隊 9:30～12:00 認知症サポーター養成講座 13:30～15:00	【区】スマホ教室 13:30～15:00 いきデイ	思い出の歌体操 9:00～12:00 みんなと遊び隊 13:30～14:30	思い出の歌体操 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00

※敬老館は、憩いと交流の場と皆様の健康づくり、趣味活動などを支援する施設です。

※利用できる方…60歳以上で練馬区在住の方  
 ※利用に必要なもの…「敬老館」または「はつらつセンター」が発行した利用証が必要になります。利用証は、「敬老館」または「はつらつセンター」窓口で利用申請書に記入、提出していただきますと発行されます。その際、健康保険証や運転免許証などの公的な本人確認書類と、緊急時に連絡がとれる方のお名前、ご住所と電話番号が必要になります。来館時には毎回利用証をお持ち下さい。

- 大泉学園駅～みどりバス大泉ルート  
「大泉第三小学校」下車徒歩7分
- 大泉学園駅北口①番のりば～福祉センター行もしくは新座営業所行  
「大泉第三小学校」下車徒歩7分
- 保谷駅～光が丘駅行「大泉第三小学校」下車徒歩7分

