

3月

スケジュール

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金 カラオケお休み	土
	1 カラオケ休み	2カラオケ休み	3	4	5	6
休館日	娯楽室 ものづくり教室 10:00~12:00 骨盤ストレッチ 13:30~14:30	健康いきいき体操 9:10~10:10 思い出の歌体操 10:15~12:00 さわやか健康体操 13:00~14:15 レクダンス 14:30~16:00	思い出の歌体操 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00 いきデイ	団体(睦会) 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00	ヨガ教室 9:30~11:00 絵手紙を楽しもう 13:00~15:30 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
	多目的室					
7	8	9	10	11	12	13
休館日	娯楽室 水彩色鉛筆で塗り絵 10:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00	健康いきいき体操 9:10~10:10 思い出の歌体操 10:15~12:00 カラオケ 13:00~16:00 団体(一新麻雀) 13:00~16:30	思い出の歌体操 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00 いきデイ	団体(一新長寿会) 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00 団体(あやめ会) 9:00~12:00	フラダンス教室 9:00~12:00 編み物教室 13:00~16:00	絵手紙を楽しもう 9:30~12:00 カラオケ 13:00~16:00
	多目的室					
14	15	16カラオケ休み	17	18	19	20
休館日	娯楽室 折紙教室 10:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00	健康いきいき体操 9:10~10:10 思い出の歌体操 10:15~12:00 看護師さんによる 「健康相談」 10:15~11:15 さわやか健康体操 13:00~14:15	絵手紙を楽しもう 9:30~12:00 カラオケ 13:00~16:00 いきデイ	団体(和泉会) 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00	ヨガ教室 9:30~11:00 レクダンス 14:30~16:00 団体(なんの会) 9:00~12:00 団体(一新輪投) 13:00~16:30	休館日 (春分の日)
	多目的室					
21	22	23	24	25	26	27
休館日	娯楽室 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 9:10~10:10 思い出の歌体操 10:15~12:00 カラオケ 13:00~16:00 団体(一新麻雀) 13:00~16:30	折紙教室 10:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00 いきデイ	団体(仲良交友会) 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00 団体(あやめ会) 9:00~12:00	フラダンス教室 9:00~12:00 編み物教室 13:00~16:00 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
	多目的室					
28	29	30カラオケ休み	31			
休館日	娯楽室 思い出の歌体操 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00	ものづくり教室 10:00~12:00 さわやか健康体操 13:00~14:15	思い出の歌体操 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00 いきデイ			
	多目的室					

※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

