

10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	
					1	2	
休館日	娯楽室	11月の事業申込期間は 10月23日(土)~27日(水)です。				思い出の歌体操 9:00~12:00 レクダンス ①13:10~14:00 ②14:10~15:00	絵手紙を楽しもう 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00
	多目的室					団体(なんの会) 9:00~12:00 団体(一新輪投) 13:00~16:30	
3	4カラオケ休み	5カラオケ休み	6	7	8	9	
休館日	娯楽室	思い出の歌体操 9:00~12:00 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	思い出の歌体操 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00 団体(あやめ会) 9:00~12:00	カラオケ 13:00~16:00 いきデイ	フラダンス教室 9:00~12:00 編み物教室 13:00~16:00	折紙教室 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00
	多目的室						
10	11	12	13	14	15	16	
休館日	娯楽室	ものづくり教室 10:00~11:30 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	絵手紙を楽しもう 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	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 ①13:10~14:00 ②14:10~15:00 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
	多目的室		団体(一新麻雀) 13:00~16:30				
17	18	19カラオケ休み	20	21	22	23	
休館日	娯楽室	水彩色鉛筆で塗り絵 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	健康いきいき体操 9:30~10:30 さわやか健康体操 13:00~14:15 看護師さんによる 「健康相談」 10:30~11:30	水彩色鉛筆で塗り絵 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00 団体(あやめ会) 9:00~12:00	カラオケ 13:00~16:00 いきデイ	フラダンス教室 9:00~12:00 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						
24/31	25	26	27	28	29	30	
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 9:30~10:30 カラオケ 13:00~16:00	ものづくり教室 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00 いきデイ	折紙教室 10:00~11:30 包括小物作り ①13:30~14:30 ②14:45~15:45	思い出の歌体操 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00
	多目的室		団体(一新麻雀) 13:00~16:30				

※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

