

日	月	火	水	木	金カラオケ休み	土
1	2カラオケ休み	3カラオケ休み	4	5カラオケ休み	6カラオケ休み	7
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	スマホPC相談会 10:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00	団体(一新長寿会) 9:15~12:15	楽しくリズム体操 10:00~11:00 レクダンス 13:30~15:00	朝から晩まで カラオケデー 10:00~16:00
	多目的室			いきデイ	団体(なんの会) 9:00~12:00 団体(一新輪投) 13:00~16:30	団体(ニコニコ会) 13:00~16:30
8	9	10	11	12カラオケ休み	13カラオケ休み	14
休館日	スポーツの日	健康いきいき体操 9:30~10:30 カラオケ 13:00~16:00	水彩色鉛筆 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	団体(睦会) 9:00~12:00	フラダンス教室 9:30~12:00 絵手紙 13:30~15:00	思い出の歌体操 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00
		てっだい隊 10:30~12:00 団体(一新麻雀) 13:00~16:30		いきデイ	(都)スマホ体験会 9:30~12:30	
15	16カラオケ休み	17カラオケ休み	18	19カラオケ休み	20カラオケ休み	21
休館日	娯楽室 絵手紙 10:00~11:30 ものづくり教室 13:30~15:00	健康いきいき体操 9:30~10:30 さわやか健康体操 13:00~14:15	ものづくり教室 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	団体(木曜会) 9:00~12:00 理学療法士講座 14:30~15:30	折紙教室 10:00~11:30 レクダンス 13:30~15:00	遊び隊 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00
	多目的室	健康相談 10:30~11:30	書道 10:00~11:30	いきデイ	団体(なんの会) 9:00~12:00 団体(一新輪投) 13:00~16:30	団体(ニコニコ会) 13:00~16:30
22	23カラオケ休み	24	25	26カラオケ休み	27カラオケ休み	28
休館日	娯楽室 骨盤ストレッチ 10:00~11:00 折紙教室 13:30~15:00	健康いきいき体操 9:30~10:30 カラオケ 13:00~16:00	映画の会 10:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00	思い出の歌体操 9:00~12:00 (AS)スマホ教室 13:00~15:00	フラダンス教室 9:30~12:00 館長の体操 13:30~14:30	ワークショップ 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00
	多目的室	てっだい隊 10:30~12:00		いきデイ		
29	30	31カラオケ休み	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> 11月の事業の申し込みは 10/21~24です </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  このQRコードから ホームページもどうぞ </div>			
休館日	娯楽室 カラオケ 13:00~16:00	ふりふりクッパ体操 10:00~11:15 さわやか健康体操 13:00~14:15				
	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。
 ※スケジュールは変更になる場合があります。

- 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

