

日	月	火	水	木	金	土
休館日	12月の事業の申し込みは 11/21~24 です		1カラオケ休み	2	3	4
		楽しくリズム体操 10:00~11:00 川柳を楽しもう 13:30~15:00	団体(一新長寿会) 9:15~12:15 カラオケ 13:00~16:00	文化の日	座ったままヨガ 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00	
			いきデイ		団体(ニコニコ会) 13:00~16:30	
5	6カラオケ休み	7カラオケ休み	8	9	10カラオケ休み	11
休館日	折紙教室(フロック)① 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	スマホPC相談会 10:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00	団体(睦会) 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00	フラダンス教室 9:30~12:00 絵手紙 13:30~15:00	遊び隊 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00
				いきデイ	団体(なんの会) 9:00~12:00 団体(一新輪投) 13:00~16:30	
12	13カラオケ休み	14カラオケ休み	15	16カラオケ休み	17カラオケ休み	18
休館日	思い出の歌体操 9:00~12:00 折紙教室(フロック)② 13:30~15:00	健康いきいき体操 9:30~10:30 映画の会 13:30~15:30	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	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	団体(あやめ会) 9:00~12:00	いきデイ	団体(なんの会) 9:00~12:00	団体(ニコニコ会) 13:00~16:30
19	20カラオケ休み	21カラオケ休み	22カラオケ休み	23	24カラオケ休み	25
休館日	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	水彩色鉛筆 10:00~11:30 (区)スマホ教室 14:00~16:00	勤労感謝の日	フラダンス教室 9:30~12:00 (都)スマホ相談会 13:00~16:00	ワークショップ 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00
		健康相談 10:30~11:30			書道 10:00~11:30 団体(一新輪投) 13:00~16:30	
26	27カラオケ休み	28カラオケ休み	29	30カラオケ休み	 このQRコードからホームページもどうぞ	
休館日	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 水彩色鉛筆 13:30~15:00	(区)スマホ教室 10:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00	館長の体操 10:00~11:00 (AS)スマホ教室 13:00~15:00		
			てっだい隊 10:30~12:00 団体(一新麻雀) 13:00~16:30	団体(あやめ会) 9:00~12:00	いきデイ	

※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

