

令和7年10月スケジュール

西大泉敬老館

日		月	火	水	木	金	土
		11月事業 申込期間 10月20日～22日 抽選発表 10月24日		1	2	3	4
休館日	午前			スマホPC相談会 10:00～12:00	団体利用 9:15～12:15		楽しく歌おう 10:30～11:30
				にしけい 9:30～12:00			
	午後			ゲームにトライ 14:00～15:30	スマホ教室 14:00～16:00	レクダンス 13:30～15:00	
				カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00
5		6	7	8	9	10	11
休館日	午前	水彩色鉛筆 10:00～11:30	健康いきいき体操 9:30～10:30		団体利用 9:00～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00	
	午後	骨盤ストレッチ 13:30～14:30		折紙教室 13:30～15:00	にこにこ健康体操 13:30～14:10		
		カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00
12		13	14	15	16	17	18
休館日	午前	休館日	食のほっとサロン				
			健康いきいき体操 9:30～10:30	にしけい 9:30～12:00	団体利用 9:00～12:00	折紙教室 10:00～11:30	
			ボランティア懇談会 10:30～12:00				
	午後			絵手紙 13:30～15:00	理学療法士講座 13:30～15:00	レクダンス 13:30～15:00	
	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00		
19		20	21	22	23	24	25
休館日	午前	(都)スマホ相談会 9:30～12:30	健康いきいき体操 9:30～10:30		団体利用 9:00～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00	ワークショップ 9:00～12:00
			血管年齢測定会 9:30～11:30			書道 10:00～11:30	
	午後	ゆるっとフィットネス 13:30～14:15	イスヨガ 13:30～14:10	(都)スマホ教室 13:00～16:00		(都)スマホ教室 13:00～16:00	
		カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00
26		27	28	29	30	31	熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。
休館日	午前	食のほっとサロン					
		骨盤ストレッチ 10:00～11:00	健康いきいき体操 9:30～10:30	認知症サポーター養成講座 10:00～11:30	絵手紙 10:00～11:30	みんなで押し花 10:00～11:30	
	午後	レクスポ教室 13:30～15:00		(都)スマホ教室 13:00～16:00	(都)スマホ教室 13:00～16:00		
	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 休み	カラオケ 休み	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。
 ※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

