

# 令和8年1月スケジュール

# 西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	午前	2月事業申込期間 1月20日～22日 抽選発表 1月24日 ※2月事業の申込書配布 1月13日（火）～	午後		1 休館日	2 休館日	3 休館日
4	5	6	7	8	9	10	
休館日	午前	健康いきいき体操 9:30～10:30	スマホPC相談会 10:00～12:00	団体利用 9:15～12:15	フラダンス教室 10:00～12:00	ブロック折紙 9:00～12:00	
午後	にしきい 10:30～12:00						
カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 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 13:00～16:00		
11	12	13	14	15	16	17	
休館日	午前	食のほっとサロン 健康いきいき体操 9:30～10:30	(都)スマホ教室 9:30～12:30	団体利用 9:00～12:00	(都)スマホ教室 9:30～12:30	にしきい 9:30～12:00	
午後	てつだい隊 10:30～12:00						
		絵手紙 13:30～15:00	理学療法士講座 14:30～15:30	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		
18	19	20	21	22	23	24	
休館日	午前	ブロック折紙 10:00～11:30	健康いきいき体操 9:30～10:30	みんなでちぎり絵 10:00～11:30	団体利用 9:00～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00	
	(都)スマホ相談会 9:30～12:30	健康相談 10:30～11:30	出張おしゃべりサロン 10:30～12:00 (はつらつセンター大泉)		書道 10:00～11:30	新春落語会 10:00～11:00	
午後	ゆるっとフィットネス 13:30～14:15	イスヨガ 13:30～14:10			レクスボ教室 13:30～15:00		
	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	カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00	
25	26	27	28	29	30	31	
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	(都)スマホ教室 9:30～12:30	団体利用 9:00～12:00	(都)スマホ教室 9:30～12:30	
	水彩色鉛筆 10:00～11:30	てつだい隊 10:30～12:00				ワークショップ 9:00～12:00	
午後	絵手紙教室 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 13:00～16:00	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

