

# 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 午後	<div>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）～</div> 		1	2	3
				休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日	午前 午後		健康いきいき体操 9:30～10:30 にしけい 10:30～12:00	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
				ゲームにトライ 14:00～15:30	スマホ教室 14:00～16:00	
		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 13:00～16:00
11	12	13	14	15	16	17
休館日	午前 午後	休館日	食のほっとサロン 健康いきいき体操 9:30～10:30 てつだい隊 10:30～12:00	(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 にしけい 9:30～12:00
				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 13:00～16:00
18	19	20	21	22	23	24
休館日	午前 午後	ブロック折紙 10:00～11:30 (都)スマホ相談会 9:30～12:30	健康いきいき体操 9:30～10:30 健康相談 10:30～11:30	みんなでちぎり絵 10:00～11:30 出張おしゃべりサロン 10:30～12:00 (はつらつセンター大泉)	団体利用 9:00～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00 書道 10:00～11:30 新春落語会 10:00～11:00
		ゆるっとフィットネス 13:30～14:15 カラオケ 休み	イスヨガ 13:30～14:10 カラオケ 休み	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	レクスボ教室 13:30～15:00 カラオケ 休み 13:00～16:00
25	26	27	28	29	30	31
休館日	午前 午後	骨盤ストレッチ 10:00～11:00 水彩色鉛筆 10:00～11:30	食のほっとサロン 健康いきいき体操 9:30～10:30 てつだい隊 10:30～12:00	(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 ワークショップ 9:00～12:00
		絵手紙教室 13:30～15:00 カラオケ 休み		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 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

