



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日		休館日				ラジオ体操
	骨盤ストレッチ 13:30~14:30		スマホPC相談会 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ゲームにトライ 14:00~15:30	団体利用 9:15~12:15 スマホ教室 14:00~16:00	カーレットを楽しもう 10:00~11:30 レクダンス 13:30~15:00	にしけい 9:30~11:30
	麻雀開放 9:00~12:00		麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00
	カラオケ 休み		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
8	9	10	11	12	13	14
休館日		練馬いきいき体操 9:30~10:30 てっだい隊 10:30~11:30 (都)スマホ教室 13:00~16:00	ラジオ体操			ラジオ体操
	転ばない体づくり 10:00~11:00 にしけい 9:30~11:30		水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:30 にこにこ健康体操 13:30~14:10	フラダンス教室 10:00~12:00 (都)スマホ教室 13:00~16:00	認知症にやさしい 地域づくり 13:30~15:00
	麻雀開放 休み	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00
	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 休み	カラオケ 休み
15	16	17	18	19	20	21
休館日			ラジオ体操			ラジオ体操
	(都)スマホ相談会 9:30~12:30 ものづくり 10:00~11:30 ゆるっとフィットネス 13:30~14:15	練馬いきいき体操 9:30~10:30 健康相談会 10:30~11:30	折紙教室 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	団体利用 9:00~12:30 理学療法士講座 14:30~15:30	いきいき栄養講座 10:00~11:00 レクダンス 13:30~15:00	あみものくらぶ 10:00~11:30
	麻雀開放 休み	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00
	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 休み	カラオケ 13:00~16:00
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日					ラジオ体操
		健康いきいき体操 9:30~10:30 てっだい隊 10:30~11:30 (都)スマホ教室 13:00~16:00	レクスポ教室 10:00~11:00	団体利用 9:00~12:00 書道教室 10:00~11:30	フラダンス教室 10:00~12:00 (都)スマホ教室 13:00~16:00	ワークショップ 9:00~11:30
		麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00	麻雀開放 9:00~12:00
		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
29	30	12月事業 申込期間 11月20日~24日 抽選発表 11月26日				
休館日	ラジオ体操					
	絵手紙を楽しもう ①10:00~11:30 ②13:30~15:00					
	麻雀開放 9:00~12:00					
	カラオケ 休み					

- 練馬区在住で60歳以上の方ならどなたでもご利用になれます。
- ※ご利用の際には「利用証」が必要です。
- ※利用証の発行には、マイナンバーカード・免許証等の公的な本人確認書類が必要です。
- 開館時間：月曜日～土曜日 9時～17時 (日曜日・祝日は休館。ただし敬老の日が開館)
- 開放事業：
 - カラオケ開放 13時～16時
 - 麻雀開放 9時～12時 (※開放日は上記カレンダー参照)
 - 囲碁・将棋開放 月曜日～土曜日 12時～17時
 - ラジオ体操 9時10分～9時40分 (※開催日は上記カレンダー参照)