

# 11月スケジュール

# 西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
		1カラオケ休み	2カラオケ休み	3	4カラオケ休み	5カラオケ休み
休館日	娯楽室	健康いきいき体操 9:30~10:30 さわやか健康体操 13:00~14:15	作品展 準備	文化の日	西大泉敬老館 作品展	
	多目的室		団体(あやめ会) 13:00~16:00		団体(なんの会) 9:00~12:00 団体(一新輪投) 13:00~16:30	
6	7カラオケ休み	8カラオケ休み	9	10	11カラオケ休み	12
休館日	娯楽室	西大泉敬老館 作品展		水彩色鉛筆 10:00~11:30 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 骨盤ストレッチ 13:30~14:30
	多目的室		水彩色鉛筆 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	いきデイ		遊び隊 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00
13	14カラオケ休み	15カラオケ休み	16	17カラオケ休み	18カラオケ休み	19
休館日	娯楽室	絵手紙教室 10:00~11:30 絵手紙教室 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	【区】スマホ相談会 9:30~11:30 カラオケ 13:00~16:00	団体(一新長寿会) 9:30~12:30 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
	多目的室		健康相談 10:30~11:30	団体(あやめ会) 9:00~12:00	いきデイ	水彩色鉛筆 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00
20	21カラオケ休み	22	23	24カラオケ休み	25カラオケ休み	26
休館日	娯楽室	思い出の歌体操 9:00~12:00 折紙 13:30~15:00	健康いきいき体操 9:30~10:30 カラオケ 13:00~16:00	勤労感謝の日	ものづくり教室 10:00~11:30 ものづくり教室 13:30~15:00	フラダンス教室 9:30~12:00 レクダンス 13:30~15:00
	多目的室		健康相談 10:30~11:30	休館	いきデイ	書道 10:00~11:30
27	28	29カラオケ休み	30	12月の事業の申し込みは11/22~11/25です。抽選日は11/26です。		
休館日	娯楽室	骨盤ストレッチ 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00	健康いきいき体操 9:30~10:30 さわやか健康体操 13:00~14:15	てっだい隊 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00		
	多目的室					

※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

