

令和8年3月スケジュール

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
休館日	午前	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	ものづくり 10:00-11:30		
	午後	骨盤ストレッチ 13:30~14:30 カラオケ 休み 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 休み 13:00~16:00	カラオケ 休み 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	
8	9	10	11	12	13	14	
休館日	午前	水彩色鉛筆 10:00~11:30 (都)スマホ相談会 9:30~12:30	食のほっとサロン 健康いきいき体操 9:30~10:30 てっだい隊 10:30-12:00	オールフレイル 10:00-11:00	団体利用 9:00~12:30	フラダンス教室 10:00~12:00	にこにこ健康体操 9:30~10:10 にしけい 10:15~12:00
	午後	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 休み 13:00~16:00	カラオケ 休み 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00
15	16	17	18	19	20	21	
休館日	午前	絵手紙 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30 健康相談 10:30~11:30	折紙教室 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:00	休館日	
	午後	ゆるっとフィットネス 13:30~14:15 カラオケ 休み 13:00~16:00	イスヨガ 13:30~14:10 カラオケ 休み 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	理学療法士講座 14:30-15:30 カラオケ 休み 13:00~16:00		カラオケ 13:00~16:00
22	23	24	25	26	27	28	
休館日	午前	骨盤ストレッチ 10:00~11:00	食のほっとサロン 健康いきいき体操 9:30~10:30 てっだい隊 10:30-12:00		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	ワークショップ 9:00~12:00
	午後	カラオケ 13:00~16:00	絵手紙 13:30~15:00 カラオケ 休み 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	折紙教室 13:30~15:00 カラオケ 休み 13:00~16:00	川柳 13:30~15:00 カラオケ 休み 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00
29	30	31	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>4月事業 申込期間 3月21日~24日 抽選発表 3月25日</p>  </div>				
休館日	午前						
	午後	カラオケ 13:00~16:00	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

