

令和8年10月カレンダー

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
休館日	 11月事業 申込期間 10月20日～22日 抽選発表 10月24日		熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。		ラジオ体操	
				団体（一新長寿会） 9:15～12:15 スマホ教室 14:00～16:00	レクダンス 13:30～15:00	楽しく歌おう 10:30～11:30
				麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
4	5	6	7	8	9	10
休館日	ラジオ体操					
	折紙教室 10:00～11:30 骨盤ストレッチ 13:30～14:30	練馬いきいき体操 9:30～10:30 セーフティ教室 10:40～11:40	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（睦会） 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 折紙教室 13:30～15:00	お箏演奏会 10:00～11:00
	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 休み カラオケ 13:00～16:00
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日					ラジオ体操
		練馬いきいき体操 9:30～10:30 ボランティア懇談会 10:30～12:00	ゆる×らく体操 10:00～11:30	団体（木曜会） 9:00～12:00 ものづくり 13:30～15:00	レクスポ教室 10:00～11:30 レクダンス 13:30～15:00	
		麻雀開放 休み カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
18	19	20	21	22	23	24
休館日	ラジオ体操		ラジオ体操			ラジオ体操
	ゆるっとフィットネス 13:30～14:15 にしけい 14:15～16:00	健康いきいき体操 9:30～10:30 血管年齢測定会 & 健康相談会 9:30～12:00		団体（こぐれ会） 9:00～12:00	フラダンス教室 10:00～12:00 書道教室 10:00～11:30 川柳を楽しもう 13:30～15:00	ワークショップ 9:00～12:00 抽選結果発表
	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
25	26	27	28	29	30	31
休館日			ラジオ体操	ラジオ体操		ラジオ体操
	骨盤ストレッチ 10:00～11:00	練馬いきいき体操 9:30～10:30 てつだい隊 10:30～12:00 ハロウィン交流会 10:50～11:20	絵手紙を楽しもう 10:00～11:30 13:30～15:00	水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00～11:30	カーレットを楽しもう 10:00～11:30 理学療法士講座 13:30～15:00	にしけい 9:30～12:00 あみものくらぶ 10:00～11:30
	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 休み	麻雀開放 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00

- 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。※ご利用証の発行には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（※実施日はカレンダー参照）