



# 9月 スケジュール 大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土 カラオケお休み
1	2	3	4	5	6	7
休館日	スマホ相談会 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	リズムでダンス 10:00~11:00	たのしく作ろう① 10:00~11:30	にこにこ健康体操 10:00~10:40 健康相談 10:00~11:00	たのしく作ろう② 10:00~11:30	東京都 スマホ相談会 9:30~12:30  レクダンス 13:30~15:00
	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 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	
8	9	10	11	12	13	14
休館日	水彩色鉛筆で 塗り絵① 10:00~11:30	リズムでダンス 10:00~11:00	睡眠・健康セミナー と健康測定会 10:00~12:00  輪投げ 14:00~15:00	にこにこ健康体操 10:00~10:40	館内装飾手伝い隊 10:00~11:30  絵手紙教室 13:30~15:00	練馬健康 いきいき体操 10:00~11:00  敬老の日の前日準備のため、囲碁・将棋はありません
	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00		カラオケ 13:00~16:00		
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	~敬老の日~ ①ギターに合わせて 歌おう 10:00~11:00 ②リズムでダンス レクダンス発表会 13:30~15:00	骨盤ストレッチ 10:00~11:00  やさしい折紙 Zoom編 13:30~15:00	ゲームを楽しもう 10:30~11:30  カラオケ 13:00~16:00	団体使用 9:00~12:00  オンライン フレイル予防講座 14:30~15:30	書道教室 10:00~11:30  カラオケ 13:00~16:00	水彩色鉛筆で 塗り絵② 10:00~11:30  レクダンス 13:30~15:00
		囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	
						10月の抽選申込
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日 振替休日 お休み		リズムでダンス 10:00~11:00	出張おしゃべり サロン 会場：はつらつ大泉 10:15~12:00  カラオケ 13:00~16:00	にこにこ健康体操 10:00~10:40  初心者スマホ教室 13:30~15:30	ポッチャを 楽しもう 10:00~11:00  抽選結果発表	映画会 9:30~11:30
		カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00		カラオケ 13:00~16:00	
		囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30
29	30	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>☆10月事業お申し込み☆</p> <p>9月21日(土)~25日(水) 電話申込は25日(水) 抽選結果発表は27日(金)</p> </div>  </div>				
休館日	練馬健康 いきいき体操 10:00~11:15					
	カラオケ 13:00~16:00					
	囲碁・将棋 12:00~16:30					

★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。

ご利用に際しては、「利用証」が必要となります。

利用証の発行には、保険証・免許証等の身分証明書と緊急連絡先の住所・電話番号が必要です。

開館時間：月~土 9時~17時 (日曜日・祝日は休館。ただし、敬老の日は開館)

※カラオケ：13時~16時、囲碁・将棋：12時~16時30分、開催日は上記カレンダーを参照下さい