

令和7年7月スケジュール



西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
	注目!	1	2	3	4	5	
午前	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。	健康いきいき体操 9:30~10:30	スマホPC相談会 10:00~12:00	団体利用 9:15~12:15	ラジオ体操 9:30~10:00	楽しく歌おう 10:30~11:30	
		猫の手隊 10:30~12:00			にしけい 9:30~12:00		
午後			ゲームにトライ 14:00~15:30	スマホ教室 14:00~16:00	レクダンス 13:30~15:00		
		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	
6	7	8	9	10	11	12	
午前	休館日	食のほっとサロン	健康いきいき体操 9:30~10:30	転ばない体づくり 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00	
		ラジオ体操 9:30~10:00	健康いきいき体操 9:30~10:30				
午後		にしけい 9:30~12:00	てつだい隊 10:30~12:00				
		骨盤ストレッチ 13:30~14:30			レクスボ教室 13:30~15:00		
		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	
13	14	15	16	17	18	19	
午前	休館日	ラジオ体操 9:30~10:00	健康いきいき体操 9:30~10:30	水彩色鉛筆 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:00	ラジオ体操 9:30~10:00	折紙教室 10:00~11:30
		にしけい 9:30~12:00	猫の手隊 10:30~12:00	健康相談会 10:30~11:30		にしけい 9:30~12:00	
午後		ゆるっとフィット初 13:30~14:15		にこにこ健康体操 13:30~14:10		レクダンス 13:30~15:00	
		カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00
20	21	22	23	24	25	26	
午前	休館日	食のほっとサロン	健康いきいき体操 9:30~10:30	絵手紙 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00	ワークショップ 9:00~12:00
		ラジオ体操 9:30~10:00	健康いきいき体操 9:30~10:30				書道 10:00~11:30
午後		てつだい隊 10:30~12:00					
		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	
27	28	29	30	31	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>8月事業 申込期間 7月22日~24日</p> <p>抽選発表 7月26日</p> </div>		
午前	休館日	ラジオ体操 9:30~10:00	絵手紙 10:00~11:30	ものづくり 10:00~11:30			折紙教室 10:00~11:30
		にしけい 9:30~12:00					
午後							
		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 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

