



7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	
	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	ギターに合わせて 歌おう 10:30~11:30	にこにこ健康体操 10:00~10:40 健康相談 10:00~11:00	ゲームを楽しもう 10:30~11:30	レクダンス 13:30~15:00	
	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30		
7	8	9	10	11	12	13	
休館日	水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00~11:30	輪投げを楽しもう 10:30~11:30	たのしく作ろう ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	にこにこ健康体操 10:00~10:40	骨盤ストレッチ 10:00~11:00 絵手紙教室 13:30~15:00	練馬健康 いきいき体操 10:00~11:00	
	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	
14	15	16	17	18	19	20	
休館日	海の日	リズムでダンス 10:00~11:00	水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00~11:30	にこにこ健康体操 10:00~10:40 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	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 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	
21	22	23	24	25	26	27	
休館日	練馬健康 いきいき体操 10:00~11:15	リズムでダンス 10:00~11:00	スペシャル企画 ねりま ゆる×らく 体操 10:00~11:30	にこにこ健康体操 10:00~10:40 初心者スマホ教室 13:30~15:30	東京都 スマホ体験会 9:30~12:30 抽選結果発表	映画会 9:30~11:30	
	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	
	8月の抽選事業申込期間						
28	29	30	31	 <p>☆事業お申し込み☆</p> <p>7月22日(月)~24日(水) 電話申込は24日(水) 抽選結果発表は26日(金)</p>			
休館日	ポッチャを 楽しもう 10:30~11:30	やさしい折紙 10:00~11:30	やさしい折紙 10:00~11:30				
	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	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

