

7月 スケジュール 大泉北敬老館



				社会指址事業団		
	月	火	水	木	金	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	カラオケ		カラオケ	カラオケ 13:00~16:00	
	13:00~16:00	13:00~16:00 囲碁・将棋	囲碁・将棋	13:00~16:00 囲碁・将棋	囲碁・将棋	
7	12:00~16:30 8	12:00~16:30 9	12:00~16:30 10	12:00~16:30 1 1	12:00~16:30 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 カラオケ	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
	13:00~16:00	13:00~16:00	囲碁・将棋	13:00~16:00	囲碁・将棋	用基• 将棋
	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	12:00~16:30	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 カラオケ 13:00~16:00	水彩色鉛筆で 塗り絵 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	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 カラオケ 13:00~16:00	東京都 スマホ相談会 9:30〜12:30 レクダンス 13:30〜15:00
		囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	
21	22	12:00~16:30 23	12:00~16:30 24	12:00~16:30 25	12:00~16:30 26	27
二 休館	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 ねりま 全画 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	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
A	カラオケ	8月の抽選事業申込其 カラオケ	別間 カラオケ	13:30~15:30	カラオケ	
	13:00~16:00	13:00~16:00	13:00~16:00		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	囲碁・将棋 12∶00∼16∶30
28	29	30	31	. 14		
休館日	ボッチャを 楽しもう 10:30〜11:30	やさしい折紙 10:00~11:30 カラオケ	やさしい折紙 10:00~11:30 カラオケ	☆ 事業お申し込み ☆ 7月22日(月)~24日(水) 電話申込は24日(水)		
	ルフオグ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	ソフタク 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	カラオク 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	*		表は26日(金)

★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。だだし、敬老の日は開館)

開館時間:月〜土 9時〜17時 (日曜日・祝日は休館。だだし、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