



10月



スケジュール

大泉北敬老館



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|----|--|--|---|---|---|--|---------------------------------|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 カラオケお休み | | |
| 6 | 7 スマホ相談会 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | リズムでダンス 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | 輪投げを楽しもう 10:30~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | にこにこ健康体操 10:00~10:40 健康相談 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | スペ シャル たのしく作ろう① 13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | ゲームを楽しもう 10:30~11:30 レクダンス 13:30~15:00 | | |
| | | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | |
| | | ボッチャを 楽しもう 14:00~15:15 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | にこにこ健康体操 10:00~10:40 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | 骨盤ストレッチ 10:00~11:00 絵手紙教室 13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | | 練馬健康 いきいき体操 10:00~11:00 たのしく作ろう② 13:30~15:00 スペ シャル | | |
| 13 | 14 スポーツの日 休館日 | リズムでダンス 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | 水彩色鉛筆で 塗り絵① 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | 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 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | 書道教室 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | 東京都 スマホ相談会 9:30~12:30 レクダンス 13:30~15:00 | | |
| | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | | 水彩色鉛筆で 塗り絵② 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | やさしい折紙① 10:00~11:30 やさしい折紙② 13:30~15:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | ねりまお口 すっきり体操 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | にこにこ健康体操 10:00~10:40 初心者スマホ教室 13:30~15:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | 東京都 スマホ体験会 9:30~12:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | 映画会 9:30~11:30 抽選結果発表 | |
| 27 | 28 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 | リズムでダンス 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | ギターに合わせて 歌おう 10:30~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | にこにこ健康体操 10:00~10:40 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30 | ☆11月事業お申し込み☆ 10月22日(火)~24日(木) 電話申込は24日(木) 抽選結果発表は26日(土) | | | |

★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

