



11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
	<p>☆12月事業お申し込み☆</p> <p>11月21日(木)～25日(月)</p> <p>電話申込は25日(月) 抽選結果発表は27日(水)</p>				1 輪投げを楽しもう 13:30～14:30 囲碁・将棋 12:00～16:30	2 たのしく作ろう① 10:00～11:30 レクダンス 13:30～15:00
3	4	5	6	7	8	9
休館日	文化の日 振替休日 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	たのしく作ろう② 13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	ここにこ健康体操 10:00～10:40 血管年齢測定会 9:30～12:00 スペシャル 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 囲碁・将棋 12:00～16:30
		10	11	12	13	14
休館日	スマホ相談会 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ポッチャを 楽しもう 13:30～14:45	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	ここにこ健康体操 10:00～10:40 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	書道教室 10:00～11:30 水彩色鉛筆で 塗り絵② 13:30～15:00 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
		17	18	19	20	21
休館日	スペシャル ちゃんとごはん いきいき栄養講座 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 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	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 囲碁・将棋 12:00～16:30	スペシャル みんなでおしゃべり &認知症サポーター 養成講座 10:30～12:00 ゲームを楽しもう 14:00～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	勤労感謝の日 休館日
		24	25	26	27	
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	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	映画会 9:30～11:30 抽選結果発表 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	ここにこ健康体操 10:00～10:40 初心者スマホ教室 13:30～15:30 囲碁・将棋 12:00～16:30	館内装飾お手伝い隊 10:00～11:30 囲碁・将棋 12:00～16:30	スペシャル カーレットに挑戦 10:00～11:30 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

