



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
		12月事業申し込み 11月21日（金）～25日（火） 電話申込は25日（火） 抽選結果発表は27日（木）				
2	3	4	5	6	7	8
休館日	 休館日	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ② 10:50～11:35 血管年齢測定会 9:00～12:00 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	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	やさしい折紙 ① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	東京都 スマホ教室① 9:30～12:30 レクダンス 13:30～15:00 東京都 スマホ教室② 9:30～12:30 声活 13:30～14:30 囲碁・将棋 12:00～16:30
9	10	11	12	13	14	15
休館日	スマホ相談会 ① 10:00～11:00 ② 11:00～12:00 認知症サポーター 養成講座 & みんなでおしゃべり 13:15～15:15 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ② 10:50～11:35 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	館内装飾 お手伝い隊 10:00～11:00 水彩色鉛筆で 塗り絵② 14:00～15:30 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	練馬健康 いきいき体操① 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	いきいき栄養講座 と簡単！おいしい シニアごはん 10:00～11:00 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 囲碁・将棋 12:00～16:30
16	17	18	19	20	21	22
休館日	たのしく作ろう ① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ② 10:50～11:35 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	輪投げ 10:00～11:00 おしゃべりサロン 10:30～12:00 （はつらつ大泉） カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	～お便り発行～ 団体利用 9:00～12:00 オンライン 介護予防・ 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	映画会 9:30～11:30 ゲームを 楽しもう 13:30～14:30 囲碁・将棋 12:00～16:30
23	24	25	26	27	28	29
休館日	勤労感謝の日 振替休日 休館日	洋楽フィットネス 13:30～14:15 12月 抽選申込	初心者スマホ教室 9:30～11:00 絵手紙教室 13:30～15:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	練馬健康 いきいき体操② 10:00～11:00 抽選結果発表 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 ポッチャを 楽しもう 13:30～14:30 囲碁・将棋 12:00～16:30	東京都 スマホ教室③ 9:30～12:30 百人一首を 楽しみましょう 13:30～14:45 囲碁・将棋 12:00～16:30
30	休館日 ★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、上記カレンダーを参照下さい					

