



9月

カレンダー

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
		にこにこ健康体操 ① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35 健康相談 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	ポッチャ 10:00~11:00 交通安全教室 11:10~11:50 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	練馬健康 いぎいき体操① 10:00~11:00 利用者懇談会 11:10~11:45 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 (訪問制作) 13:45~15:00 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	フラダンス 13:30~14:00 レクダンス 14:05~15:00
6	7	8	9	10	11	12
休館日	スマホ相談会 ① 10:00~11:00 ② 11:00~12:00 水彩色鉛筆で 塗り絵① 13:30~15:00 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	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	練馬健康 いぎいき体操② 10:00~11:00 東京都スマホ フォローアップ 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 囲碁・将棋 12:00~16:30	東京都スマホ 相談会 9:30~12:30 囲碁・将棋 12:00~16:30
13	14	15	16	17	18	19
休館日	百人一首を 楽しみましょう 10:30~11:45 絵手紙教室 13:30~15:00 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 洋楽フィットネス 13:30~14:15 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	団体使用 9:00~12:00 館内装飾② 10:00~11:30 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	書道教室 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	声活 (こえかつ) 10:30~11:30 フラダンス 13:30~14:00 レクダンス 14:05~15:00
20	21	22	23	24	25	26
休館日	敬老の日 午前の部 10:30~11:30 午後の部 13:30~15:00 お便り発行	休館日 国民の 休日	休館日 秋分の日 水水	ゲームを楽しもう 10:00~11:00 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 カラオケ 13:00~16:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	映画会 9:30~11:30 囲碁・将棋 12:00~16:30
27	28	29	30	☆10月事業お申し込み☆ 9月24日(木)~26日(土) 電話申込は26日(土) 抽選結果発表は29日(火)		
休館日	たのしく作ろう ① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00 囲碁・将棋 12:00~16:30	抽選結果発表 練馬健康 いぎいき体操③ 13:45~14:45 囲碁・将棋 12:00~16:30	初心者スマホ教室 9:30~11:00 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

