

令和6年6月スケジュール 西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	7月事業 申込期間 6月20日～22日 抽選発表 6月24日	オーラルフレイルとは 嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の老化のサイン。早急に発見し適切な対応を行うことで改善します。 6月26日に予防講座を開催、食事のお話、  お口や舌の体操などをします。 舌のブラシをプレゼントします。				1	
		カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	
2	3	4	5	6	7	8	
休館日	カラオケ休み	カラオケ休み		カラオケ休み	カラオケ休み		
	水彩色鉛筆 10:00～11:30 骨盤ストレッチ 13:30～14:30	健康いきいき体操 9:30～10:30 イスヨガ 13:30～14:15	スマホPC相談会 10:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	団体(一新長寿会) 9:15～12:15 スマホ教室 14:00～16:00	折紙教室 10:00～11:30 レクダンス 13:30～15:00	カラオケ 13:00～16:00	
その他					団体(なんの会) 9:00～12:00 団体(一新輪投) 13:00～16:30		
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	ゆる×らく体操 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00	健康いきいき体操 9:30～10:30 カラオケ 13:00～16:00	ものづくり 10:00～11:30 絵手紙 13:30～15:00	団体(睦会) 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	フラダンス教室 10:00～12:00 リズムでダンス 13:30～14:30	カラオケ 13:00～16:00	
	その他	てつだい隊 10:30～12:00 団体(一新麻雀) 13:00～16:30	団体(あやめ会) 9:00～12:00			団体(なんの会) 9:00～12:00 団体(一新輪投) 13:00～16:30	団体(ニコニコ会) 13:00～16:30
16	17	18	19	20	21	22	
休館日	カラオケ休み	カラオケ休み		カラオケ休み	カラオケ休み		
	絵手紙 10:00～11:30 折紙教室 13:30～15:00	健康いきいき体操 9:30～10:30 イスヨガ 13:30～14:15	カラオケ 13:00～16:00	団体(木曜会) 9:00～12:00 理学療法士講座 14:30～15:30	レクダンス 13:30～15:00	映画の会 10:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	
その他	(都)スマホ相談会 9:30～12:30	健康相談 10:30～11:30			団体(なんの会) 9:00～12:00 団体(一新輪投) 13:00～16:30		
23	24	25	26	27	28	29	
休館日	骨盤ストレッチ 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00	健康いきいき体操 9:30～10:30 カラオケ 13:00～16:00	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ休み	
			オーラルフレイル 10:00～11:00 レクスボ教室 13:30～15:00	カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00	フラダンス教室 10:00～12:00 川柳 13:30～14:30	ワークショップ 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
その他		てつだい隊 10:30～12:00 団体(一新麻雀) 13:00～16:30	団体(あやめ会) 9:00～12:00		書道 10:00～11:30		

※敬老館は、憩いと交流の場と皆様の健康づくり、趣味活動などを支援する施設です。
 ※利用できる方・・・60歳以上で練馬区在住の方
 ※利用に必要なもの・・・「敬老館」または「はつらつセンター」が発行した利用証が必要になります。利用証は、「敬老館」または「はつらつセンター」窓口で利用申請書に記入、提出していただきますと発行されます。その際、健康保険証や運転免許証などの公的な本人確認書類と、緊急時に連絡がとれる方のお名前、ご住所と電話番号が必要になります。来館時には毎回利用証をお持ち下さい。
 ※スケジュールは変更になる場合があります。

●大泉学園駅～みどりバス大泉ルート「大泉第三小学校」下車徒歩7分
 ●大泉学園駅北口福祉センター行もしくは新座営業所行「大泉第三小学校」下車徒歩7分

