

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
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		
		健康いきいき体操 9:30~10:30	スマホPC相談会 10:00~12:00	団体(一新長寿会) 9:15~12:15			
			ゲームにトライ 14:00~15:30	スマホ教室 14:00~16:00	レクダンス 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00	
					団体(なんの会) 9:00~12:00		
6	7	8	9	10	11	12	
休館日		カラオケ休み	食のほっとサロン			カラオケ休み	
			健康いきいき体操 9:30~10:30	みんなで縫い物 10:00~11:30	団体(睦会) 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00	
		骨盤ストレッチ 13:30~14:30	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
			ボランティア懇談会 10:30~11:30			団体(麻雀女子会) 9:00~12:00	
13	14	15	16	17	18	19	
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	健康いきいき体操 9:30~10:30	水彩色鉛筆 10:00~11:30	団体(木曜会) 9:00~12:00		
		折紙教室 13:30~15:00	イスヨガ 13:30~14:10	カラオケ 13:00~16:00	理学療法士講座 14:30~15:30	レクダンス 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00
			健康相談 10:30~11:30			団体(なんの会) 9:00~12:00	
20	21	22	23	24	25	26	
休館日			食のほっとサロン	カラオケ休み	カラオケ休み		
			健康いきいき体操 9:30~10:30		折紙教室 10:00~11:30	フラダンス教室 10:00~12:00	ワークショップ 9:00~12:00
		カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	レクスボ教室 13:30~15:00	絵手紙 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00
		書道 10:00~11:30	てつだい隊 10:30~12:00				
27	28	29	30				
休館日		休館日					
			骨盤ストレッチ 10:00~11:00				
			カラオケ 13:00~16:00				カラオケ 13:00~16:00

※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
- 保谷駅～光が丘駅行「大泉第三小学校」下車徒歩7分

