

令和8年9月スケジュール

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日	午前	健康いきいき体操 9:30~10:30	スマホPC相談会 10:00~12:00	団体利用 9:15~12:15	水彩色鉛筆 10:00~11:30	ラジオ体操 9:10~9:40
	午後	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 13:00~16:00
6	7	8	9	10	11	12
休館日	午前	食のほっとサロン 健康いきいき体操 9:30~10:30	絵手紙 10:00~11:30	団体利用 9:00~12:30	フラダンス教室 10:00~12:00	ラジオ体操 9:10~9:40
	午後	絵手紙 13:30~15:00 カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 休み	カラオケ 13:00~16:00
13	14	15	16	17	18	19
休館日	午前	折紙教室 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	レクスボ教室 10:00~11:00	団体利用 9:00~12:00	ラジオ体操 9:10~9:40
	午後	にこにこ健康体操 13:30~14:10 カラオケ 休み	健康相談 10:30~11:30 カラオケ 13:00~16:00	理学療法士講座 14:30~15:30 カラオケ 13:00~16:00	レクダンス 13:30~15:00 カラオケ 休み	敬老の日準備 カラオケ 休み
20	21	22	23	24	25	26
休館日	午前	敬老の日 ・昭和歌謡を楽しもう 10:00~11:30 ・カーレットを楽しもう 13:30~15:00 ・ワークショップ & おしゃべりカフェ 9:30~15:00		団体利用 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00	ラジオ体操 9:10~9:40
	午後			折紙教室 13:30~15:00 カラオケ 休み	書道 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00
27	28	29	30	10月事業 申込期間 9月24日~26日 抽選発表 9月28日 熱中症特別 警戒アラート 発表時は 事業を中止 します。ご 承知おきく ださい。		
休館日	午前	骨盤ストレッチ 10:00~11:00	健康いきいき体操 9:30~10:30			
	午後	にしけい 10:30~12:00 カラオケ 13:00~16:00	にしけい 10:30~12:00 カラオケ 13:00~16:00			

- 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。
- ※ご利用の際には「利用証」が必要です。
- ※利用証の発行には、マイナンバーカード・免許証等の公的な本人確認書類が必要です。
- 開館時間：月~土 9時~17時
日曜日・祝日は休館（敬老の日は開館）

- 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・新座営業所行
「大泉第三小学校」下車徒歩7分
- みどりバス保谷ルート
保谷駅北口~練馬光が丘病院
「大泉第三小学校」下車徒歩7分

