

12月カレンダー

練馬区立上石神井敬老館

～12月のお申込期間～

11/21(月)～25(金)

抽選発表: 12/1(木)～

※お電話でのお申込はできません。

※ 第1週日の申込受付順は、どれか1つお選び下さい

TEL03-3928-8623

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	(都) スマホ体験会 & 相談会 12月7日(水) 体験会 9:30～12:30 定員 10名 相談会 13:00～16:00 申込不要 <都> スマホ定期相談会 12月14日(水) 定期相談会 13:00～16:00 申込不要 内容についての詳細は、チラシを参照してください			抽選発表日 シニアヨガ <申込受付順> 10:00～11:00	高齢者筋力向上 トレーニング いきいき体操 <申込受付順> 14:00～15:00	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
4	5	6	7	8	9	10
休館日	高齢者筋力向上 トレーニング ゆったりストレッチ <申込受付順> 13:00～13:30 14:00～14:30 筋トレ マシン 開放日 ・15:00～16:30	フラダンス <申込受付順> 14:00～15:00	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00 大人の塗り絵 <抽選> 13:00～13:50 14:30～15:20	高齢者筋力向上 トレーニング もっとゆったり ストレッチ <抽選> 14:00～15:00	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
	11	12	13	14	15	16
休館日	高齢者筋力向上 トレーニング ゆったりストレッチ <抽選> 13:00～13:30 14:00～14:30 筋トレ マシン 開放日 ・15:00～16:30	はがき絵 <抽選> 10:30～11:30 骨盤ストレッチ <抽選> 14:00～15:00	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	シニアヨガ <抽選> 10:00～11:00 フレイル予防 オンライン 脳卒中の予防 <12月1日から受付> 14:30～15:30	高齢者筋力向上 トレーニング いきいき体操 <抽選> 14:00～15:00	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
	18	19	20	21	22	23
休館日	高齢者筋力向上 トレーニング 筋トレ マシン 開放日 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	1月 申込開始 フラダンス <抽選> 14:00～15:00	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00	高齢者筋力向上 トレーニング 輪投げ <自由参加> 14:00～15:00	事業申込最終日 筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
	25	26	27	28	29	30
休館日	ゆったりストレッチ <抽選> 13:00～13:30 14:00～14:30 筋トレ マシン 開放日 ・15:00～16:30	いきいき体操 (練馬区) <申込受付順> 10:00～11:00 骨盤ストレッチ <抽選> 14:00～15:00	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 年末 大掃除	年末年始休館日 12月29日(木)～1月3日(火) 新年は1月4日(水)より 通常通り開館いたします		

★ 10/20～11/19の間、連絡なく欠席した人は、**申込受付順をとれません** ★

★ 抽選発表の際は、このカレンダーを**ご持参**下さい ★

【練馬区立敬老館の利用方法】

- ◆ 区内在住の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「利用証」を提示してください。
発行した利用証で区内全ての敬老館、はつらつセンターをご利用いただけます。
- ◆ 「利用証」の発行には、保険証などの氏名・住所・生年月日が確認できるものと緊急連絡先が必要です。

新型コロナウイルス感染防止のため

- 入浴は、感染を避けることが難しいため、引き続き利用を休止となります
- 飲食については、館内掲示の「飲食再開の注意、お願い」をご確認ください
- 事業は、定員を減らして、時間短縮で行います。また、事前の申込が必要です
- 事業では、マスク着用での受講をお願いします。

いきいき体操	定員各6名	2日(金) 14:00~15:00 16日(金) 14:00~15:00	持ち物 フェイスタオル 持ち物 フェイスタオル	申込受付順 抽選
もっとゆったり ストレッチ	定員7名	9日(金) 14:00~15:00		抽選
フラダンス	定員各5名	6日(火) 14:00~15:00 20日(火) 14:00~15:00		申込受付順 抽選
シニア ヨガ	定員各6名	1日(木) 10:00~11:00 15日(木) 10:00~11:00	持ち物 フェイスタオル 持ち物 フェイスタオル	申込受付順 抽選
ゆったり ストレッチ	定員各6名	5日(月) 13:00~13:30 12・26日(月) 13:00~13:30	14:00~14:30 14:00~14:30	申込受付順 抽選
トータル フィットネス	定員各6名	8日(木) 10:00~11:00 22日(木) 10:00~11:00		抽選 抽選
大人の塗り絵	定員各6名	8日(木) 14:00~15:00 14:30~15:20		抽選 抽選
はがき絵	定員4名	13日(火) 10:30~11:30		抽選
骨盤ストレッチ	定員各6名	13日(火) 14:00~15:00 27日(火) 14:00~15:00		抽選 抽選
輪投げ		23日(金) 14:00~15:00		自由参加
いきいき体操 (練馬区)	定員6名	27日(火) 10:00~11:00		申込受付順

* コロナウイルス感染状況により、定員が変更になることがありますので、ご了承下さい