発行日　令和7年 6月20日

上石神井敬老館

7月カレンダー　　TEL03-3928-8623

※ 第１週日の申込受付順は、どれか１つお選び下さい

～7月のお申込期間～
6/20(金) ～ 25(水)
抽選発表:　7/1 (火)～
※お電話でのお申込はできません。

日	月	火	水	木	金	土
		1 抽選発表日 フラダンス <申込受付順> 14:00~15:00	2 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	3 シニアヨガ <申込受付順> 10:00~11:00 輪投げ <自由参加> 14:00~15:00	4 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) いきいき体操 <申込受付順> 14:00~15:00	5 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30
6 休館日	7 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) 筋トレ マシン 開放日 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	8 シールちぎり絵 <抽選> 10:00~11:00 骨盤ストレッチ <抽選> 14:00~15:00	9 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	10 トータルフィットネス <抽選> 10:00~11:00	11 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ)	12 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30
13 休館日	14 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) 筋トレ マシン 開放日 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	15 フラダンス <抽選> 14:00~15:00	16 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	17 シニアヨガ <抽選> 10:00~11:00	18 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) いきいき体操 <抽選> 14:00~15:00	19 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30
20 休館日	21 海の日	22 8月 申込開始 骨盤ストレッチ <抽選> 14:00~15:00	23 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	24 トータルフィットネス <抽選> 10:00~11:00	25 事業申込最終日 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) オセロゲーム <抽選> 14:00~15:00	26 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30
27 休館日	28 練馬区 主催事業 (筋力向上ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ) 筋トレ マシン 開放日 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	29 輪投げ <自由参加> 10:00~11:00	30 筋トレ マシン 開放日 ・10:00~11:30 ・13:00~14:30 ・15:00~16:30	31 映画鑑賞会 <自由参加> 11:00~12:45		

★ 5/20 ～ 6/19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 ★

上石神井敬老館
TEL 03-3928-8623

上石神井敬老館 たより

令和7年
7月号

社会福祉法人　練馬豊成会
上石神井敬老館
練馬区上石神井1-6-16
03-3928-8623

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

【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。

練馬区ITリーダーの会

パソコン・スマホ相談会　　6月21日から受付　申込受付順

7月16日（水）	10:00 ～11:00	定員　3名
	11:00 ～12:00	定員　3 名

いきいき体操	定員各7名	4日（金）	14:00～15:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順
		18日（金）	14:00～15:00	持ち物 フェイスタオル	抽選
フラダンス	定員各5名	1日（火）	14:00～15:00		申込受付順
		15日（火）	14:00～15:00		抽選
シニア ヨガ	定員各6名	3日（木）	10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル	申込受付順
		17日（木）	10:00～11:00	持ち物 フェイスタオル	抽選
トータル フィットネス	定員各6名	10日（木）	10:00～11:00		抽選
		24日（木）	10:00～11:00		
オセロゲーム	定員各8名	25日（金）	14:00～15:00		抽選
骨盤ストレッチ	定員各6名	8日（火）	14:00～15:00		抽選
		22日（火）	14:00～15:00		抽選
輪投げ		3日（木）	14:00～15:00		自由参加
		29日（火）	10:00～11:00		自由参加
映画鑑賞会		31日（木）	11:00～12:45		自由参加
シールちぎり絵	定員8名	8日（火）	10:00～11:00		自由参加

事業参加の方は、飲み物＆上履きをお持ちください