



3月の事業		実施日・時間	定員	備考
事前申込み事業	健康いきいき体操	7日(火) 14日(火) 28日(火) 9:30~10:30	各15名	持物：タオル・飲み物・5本足ソックス
	さわやか健康体操	7日(火) 13:00~14:15	15名	持物：タオル・飲み物
	骨盤ストレッチ	6日(月) 13:30~14:30 27日(月) 10:00~11:00	各10名	持物：ヨガマットまたはバスタオル、浴用タオル、飲み物
	書道教室	24日(金) 10:00~11:30	8名	持物：書道道具一式・半紙雑巾・新聞紙
	レクダンス	3日(金) 17日(金) 13:30~15:00	各14名	簡単な「盆踊り風の踊り」をみんなで踊ります。
	映画の会	13日(月) 10:00~12:00	10名	詳細は職員にお聞き下さい。
	絵手紙を楽しもう	15日(水) 13:30~15:00 20日(月) 10:00~11:30	各10名	館内に掲示致します。
	折紙教室	13日(月) 13:30~15:00 17日(金) 10:00~11:30	各10名	
	水彩色鉛筆で塗り絵	15日(水) 10:00~11:30 20日(月) 13:30~15:00	各10名	
	ものづくり教室	22日(水) 10:00~11:30 28日(火) 13:30~15:00	各10名	
先着順事業	健康相談	14日(火) 10:30~11:30	参加自由	お気軽にご相談下さい。
	てっだい隊 ①	7日(火) 28日(火) 10:00~12:00	参加自由	簡単に切ったり貼ったりする作業です。
	てっだい隊 ②	8日(水) 10:00~11:30 22日(水) 13:00~15:30	参加自由	館内ポスターをご覧ください。
	みんなと遊び隊	11日(土) 25日(土) 10:00~11:00	参加自由	一緒にボーリングを楽しみましょう。
	ワークショップ	29日(水) 9:00~12:00	参加自由	館内ポスターをご覧ください。
	スマホ相談会	10日(金) 13:00~16:00	参加自由	先生がわかりやすく教えて下さいます。
その他	利用者懇談会	20日(月) 11:30~12:00	参加自由	絵手紙を楽しもうの終了後に開催致します。
	フラダンス教室	10日(金) 24日(金) 9:30~12:00	登録制	最初は見学・体験から

3月の抽選事業申込期間：2月21日(水)～24日(金)
結果発表25日(土) ※抽選に外れた方へお電話連絡いたします。
抽選発表後、空きのある事業27日(月)は先着順で受付いたします。
感染症拡大状況により、中止・変更の場合があります。

3月スケジュール

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
休館日	◎4月の事業申込について 4月の事業の申し込みは 3/20～3/23です。 抽選日は3/24です。		思い出の歌体操 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	団体(木曜会) 9:30～12:30 カラオケ 13:00～16:00	思い出の歌体操 9:00～12:00 レクダンス 13:30～15:00	思い出の歌体操 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
		多目的室 多目的室			いきデイ	団体(なんの会) 9:00～12:00 団体(一新輪投) 13:00～16:30
5	6	7	8	9	10	11
休館日	思い出の歌体操 9:00～12:00 骨盤ストレッチ 13:30～14:30	健康いきいき体操 9:30～10:30 さわやか健康体操 13:00～14:15	てっだい隊② 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00	団体(睦会) 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	フラダンス教室 9:30～12:00 【都】スマホ相談会 13:00～16:00	遊び隊 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00
	多目的室	てっだい隊① 10:30～12:00	団体(あやめ会) 9:00～12:00	いきデイ		
12	13	14	15	16	17	18
休館日	映画の会 9:00～12:00 折紙教室 13:30～15:00	健康いきいき体操 9:30～10:30 カラオケ 13:00～16:00	水彩色鉛筆 10:00～11:30 絵手紙 13:30～15:00	団体(一新長寿会) 9:15～12:15	折紙教室 10:00～11:30 レクダンス 13:30～15:00	思い出の歌体操 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00
	多目的室	健康相談 10:30～11:30 団体(一新麻雀) 13:00～16:30		いきデイ	団体(なんの会) 9:00～12:00 団体(一新輪投) 13:00～16:30	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	絵手紙 10:00～11:30 水彩色鉛筆 13:30～15:00	春分の日	ものづくり教室 10:00～11:30 てっだい隊② 13:00～15:30	思い出の歌体操 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	フラダンス教室 9:30～12:00	遊び隊 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00
	多目的室		利用者懇談会 11:30～12:00	団体(あやめ会) 9:00～12:00	いきデイ	書道 10:00～11:30
26	27	28	29	30	31	
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 ものづくり教室 13:30～15:00	ワークショップ 9:00～12:00 児童館使用	思い出の歌体操 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00	思い出の歌体操 9:00～12:00	
	多目的室	てっだい隊① 10:30～12:00 団体(一新麻雀) 13:00～16:30		いきデイ		

※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

