

上石神井敬老館

12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

～12月のお申込期間～
 11/20(水)～25(月)
 抽選発表: 12/2(月)～
 ※お電話でのお申込はできません。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	抽選発表日		筋トレ マシン 開放日	シニアヨガ <申込受付順> 10:00～11:00	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)	筋トレ マシン 開放日
	練馬区 主催事業 (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	フラダンス <申込受付順> 14:00～15:00	・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	輪投げ <自由参加> 14:00～15:00	いきいき体操 <申込受付順> 14:00～15:00	・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
8	9	10	11	12	13	14
休館日	練馬区 主催事業 (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	クリスマスツリー作成 <抽選> 10:00～11:30	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	練馬区 主催事業 (筋力向上トレーニング)	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
		骨盤ストレッチ <抽選> 14:00～15:00				
15	16	17	18	19	20	21
休館日	練馬区 主催事業 (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	折り紙 <抽選> 10:00～10:50 11:00～11:50	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	1月 申込開始	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30
		フラダンス <抽選> 14:00～15:00		フレイル予防 オンライン 「脳卒中の予防」 <12月2日から受付> 14:30～15:30	いきいき体操 <抽選> 14:00～15:00	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30 ・13:00～14:30 ・15:00～16:30	輪投げ <自由参加> 10:00～11:00	事業申込最終日	トータルフィットネス <抽選> 10:00～11:00		筋トレ マシン 開放日 ・10:00～11:30
		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	映画鑑賞会 <自由参加> 14:00～16:10	ゆったりストレッチ <抽選> 14:00～14:40 15:00～15:40	年末 大掃除
29	30	31	年末年始休館日 12月29日(日)～1月3日(金) 新年は1月4日(土)より 通常通り開館いたします			
休館日	年末 休館日	年末 休館日				

★10/21～11/19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 ★

上石神井敬老館

【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。

理学療法士が伝える！ 介護予防！ フレイル予防講座

講座内容 脳卒中の予防 **12月2日から受付 申込受付順**
12月19日(木) 14:30~15:30 定員 7名

練馬区ITリーダーの会 パソコン・スマホ相談会

日時 12月18日(水)
10:00~11:00 3名
11:00~12:00 3名
11月21日 申込開始 申込受付順

西岡先生のスマホ教室

内容 LINEの使い方
日時 ① 12月12日(木) ② 1月9日(木)
10:00~12:00 6名
①②両日とも参加できる方
11月21日 申込開始 申込受付順

いきいき体操 定員各7名 6日(金) 14:00~15:00 持ち物 フェイスタオル **申込受付順**
20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 3日(火) 14:00~15:00 **申込受付順**
17日(火) 14:00~15:00 抽選

シニア ヨガ 定員各6名 5日(木) 10:00~11:00 持ち物 フェイスタオル **申込受付順**
19日(木) 10:00~11:00 持ち物 フェイスタオル 抽選

ゆったりストレッチ 定員各8名 27日(金) 14:00~14:40 15:00~15:40 抽選

トータル
フィットネス 定員各6名 12日(木) 10:00~11:00 抽選
26日(木) 10:00~11:00 抽選

クリスマスツリー作成 定員8名 10日(火) 10:00~11:30 抽選

折り紙 定員各8名 17日(火) 10:00~10:50 抽選
11:00~11:50 抽選

骨盤ストレッチ 定員各6名 10日(火) 14:00~15:00 抽選
24日(火) 14:00~15:00 抽選

輪投げ 5日(木) 14:00~15:00 自由参加
24日(火) 10:00~11:00 自由参加

映画鑑賞会 26日(木) 14:00~16:10 自由参加

スマホ定期相談会(都主催) 21日(土) 13:00~16:00 最終受付 15:30 申込不要