

はつらつ大泉便り 7月号



発行：平成 29 年 6 月 25 日 第 3 号
練馬区立 はつらつセンター大泉

〒178-0061 練馬区大泉学園町 1-34-20
Tel 03-3867-3180 Fax 03-3867-3181
URL <http://www.nerima-swf.jp/>
Email oizumi-center@nerima-swf.jp

■利用者懇談会を開催いたします。日時：7月10日（月）14時～15時 集会室にて
6月に実施いたしましたご意向調査へのご協力ありがとうございました。皆様のお声を運営、サービスに反映させるために、率直なご意見をいただきました。つきましては、貴重なご意見ご要望に対してのご回答と、忌憚の無いご意見をお聞かせいただきたく、利用者懇談会を開催いたします。
どなたでもご参加できます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

■主催事業のご案内

気軽にできる“はつらつ体操”



<日時>

毎週月・水・土

① 10時～10時半

② 11時～11時半

当日受付 30名先着順

トレーニング室での様子です。
5月から初めて、2ヶ月が経過します。
10時の回は満員御礼が続いており、大盛況です。

前面は鏡張りですが、当初照れながらの方もいらっしゃいましたが、最近ではご自分の姿勢を意識されながら、真剣に体操に取り組まれています。皆さん笑顔で元気いっぱいです。

②整理番号札



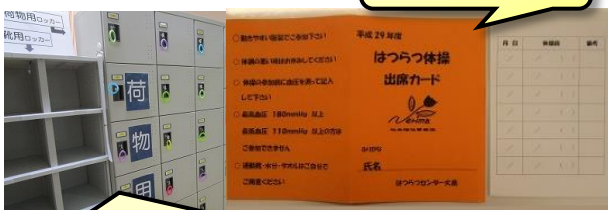
③血圧測定



体操参加への流れ

- ① 入り口受付で利用証を提出します。
- ② 整理番号札を受け取ります。
ポイント：朝 10 時の回へのご参加は 9 時 30 分には定員オーバーとなることが多くあり、その場合は 11 時の回に参加となります。
- ③ 時間前に自己管理にて血圧測定を行います。
ポイント：血圧記入ができる「はつらつ体操出席カード」を皆さんにお渡ししています。
- ④ 時間になりましたら、トレーニング室入り口にて番号札を回収します。
- ⑤ トレーニング室前にて靴を履き替え、お好きな椅子へご着席下さい。

③出席カード



④⑤貴重品はロッカーに入れ、運動靴をご持参の上、履き替えて入室してください。水分補給を忘れず、お飲み物をご持参下さい。

情報発信・収集コーナー

練馬 177 地域 IT リーダーの会による

パソコン相談会を行います。

個別に相談対応いたします。

「初歩的操作を知りたい」

「エクセルで表計算をしたい」

など具体的な内容を、事前に事務所までお伝えの上お申し込み下さい。

利用日 月の第 2・4 木曜日

利用時間 ①13 時～14 時
②14 時 10 分～15 時 10 分
(各回 1 時間ずつとします)

募集人数 各回 5 名×2 回

料金 無料

申込方法 当月の 2 日 9:00 から受付
先着順

事業内容のご案内

おりがみ教室



6 月は折
りたためる
和傘を作り
ました。
今月は親
子パンダを
作ります。

手工芸教室



今月はかわ
い貝の根付
を作ります。
職員がサポ
ートしますの
でお気軽にご
参加下さい。

カレンダー作成



季節を題
材に、自分
流で、自由
に色塗りや
貼り絵をす
る会です。



6 月は新聞
で作るブロー
チを作りました。
お客様の作
品です。素敵
に仕上がりました。

社会福祉法人
練馬区社会福祉事業団
Nerima Social Welfare Foundation

練馬区立 はつらつセンター大泉

■ 開館時間 ■

午前 9 時～午後 9 時 30 分 (休館日 12 月 29 日～1 月 3 日)
※毎月第 3 日曜日は定期清掃のため午後 5 時閉館となります。

■ 個人利用について ■

利用には個人利用登録が必要です。

健康保険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氏名・住所・電話番号を書いたメモなどをご持参ください。利用証を発行いたします。他のはつらつセンターまたは敬老館で発行された利用証でも利用できます。

