



# 敬老祭

私たち練馬区社会福祉事業団が当センターの運営を開始し、第一回目の敬老祭を開催いたします。地域の皆様に「はじめまして!」「ようこそ!」とお迎えいたしたく、各種イベントを準備してまいりました。開催期間中の 16 日と 17 日は年齢制限なくどなたでもセンター内にご入場できます。ぜひ足をお運びください。なお、当日は駐輪場の混雑が予想されます。徒歩でのご来場へのご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

16日(土)

個人開放有

カラオケ (9時~12時)  
囲碁将棋 (13時~17時)  
卓球 (13時~17時)



ものづくり教室 (10時~12時)

☆タオルでうさぎ作り ☆折紙でパンダをつくろう

☆各50名 ☆当日9時~整理券配布 ☆参加費無料

輪投げ大会 (10時~12時)

☆当日受付 ☆参加費無料

フレンドリー  
カフェポム

☆箏楽演奏 11時・15時

認知症予防体操 (13時半~15時)

☆定員50名 ☆当日12時半~整理券配布 ☆参加費無料

17日(日)

はつらつ体操ロング (10時~11時)

☆定員50名 ☆当日9時~整理券配布 ☆参加費無料 ☆集会室にて

個人開放有

卓球ラリー大会 (12時半~14時半)

☆当日受付 ☆参加費無料 ☆ラリーの連続回数を競う

カラオケ  
(9時~12時)  
囲碁将棋  
(13時~17時)  
卓球  
(9時~11時半)

みんなで歌おう音楽会 (15時~16時)

☆定員70名 ☆当日14時~整理券配布 ☆参加費無料 ☆集会室にて

バザー&ヨーヨーつり (11時~15時予定)

☆当日受付 ☆参加費無料 (バザーは有料) ☆ヨーヨー先着 100個

18日

敬老の湯(13時~16時) ☆ひのきの湯

連日

作品展 西棟にて

## ■新規主催事業のご案内

### 筋トレマシンスタート事業 が始まります



#### ☆講座期間

10月17日(火)～11月25日(土)

午後1時30分～午後3時

毎週火・土(週2回)全12回

☆定員10名(抽選)

☆参加費800円(スポーツ保険代)

☆申込期間

9月2日(土)～9月30日(土)

☆当選発表 10月7日(土)

館内掲示をご覧ください

当センターには4台のマシンがあります。是非、筋トレマシンの使用方法を習得しませんか

＜対象になる方＞

○要介護・要支援の認定を受けていない方

○他の施設で同事業を受けていない方。

☆要支援の認定を受けている方は高齢者筋力向上トレーニングの対象となります。詳しくは介護予防生活支援サービス係へお問い合わせ下さい。(下記参照)

## 練馬区主催事業

### 高齢者筋力向上トレーニング

☆期間中トレーニング室にて毎週火・金曜日の午前中開催

### いきがいアイサービス

☆期間中集会室1にて毎週木曜日の午前中開催

お申込みお問い合わせは下記にお願いいたします。

担当：練馬区高齢社会対策課  
介護予防生活支援サービス係  
03-5984-4596

## 業者点検、定期清掃など

【定期清掃】 9月17日(日)17時～

※定期清掃日は17時閉館となります。

## フレンドリー カフェ ポム

休業日 3・9・10・17・  
18・22・23・24・30  
営業時間  
10時30分～17時

## つくろっこの家

営業日 毎週火 14時頃  
毎週金 11時頃  
野菜等の販売会

社会福祉法人  
練馬区社会福祉事業団  
nerima 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。

