

# はつらつ大泉便り 6月号



発行：平成 30 年 5 月 25 日 第 14 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](mailto:oizumi-center@nerima-swf.jp)

### 健康長寿はつらつまつり



6月20日(水)9時半～15時半(開場9時)

地域に開放されたイベントです。

年齢に関係なく無料でご参加頂けます。

詳しくは  
館内掲示を  
ご覧下さい

#### 公開講座プログラム

☆9時半～15時半(昼休みあり)

☆練馬区健康いきいき体操

☆お口は元気のみなもとです

☆フラダンスを楽しもう!

☆若さのために何食べる?

☆かんたん!しっかりトレーニング講座

二重課題(デュアルタスク)トレーニングって何?

☆認知症予防講座とフリフリグッパ体操

☆健康長寿川柳表彰式

#### 血管年齢測定(当日整理券配布)

☆10時～12時(整理券9時15分～) ☆25名

☆13時～15時半(整理券12時～) ☆30名

#### 転倒リスク測定(先着順)

☆10時～15時半(休憩あり)

#### ものづくり教室(当日整理券配布)

☆10時～12時(整理券9時15分～) ☆35名

☆13時～15時半(整理券12時～) ☆35名

ねり丸が遊びにくるよ～



#### コーナー紹介

☆歯っぴ～!ライフ

☆認知症を防ぐために

今日からできること

☆若さを保つ栄養

#### 健康長寿川柳募集

テーマ「よろこび」

☆締め切り6/15(金)

☆応募方法 応募用紙事務所にあります。

1人1句でご応募下さい。

<お休みします>

6/19(火)

筋トレ開放

6/20(水)

はつらつ体操

<特別開催>

大変人気のコーナーです。  
混雑緩和の為、祭り前に期間  
を設けました。7月も開催予  
定です。ゆとりをもって♪

#### 血管年齢測定(当日整理券配布)

☆6月11日(月)・14日(木)・18日(月)

☆9時半～11時半(整理券9時15分～)

☆各回24名(お一人様1回)

#### 当日先着受付

#### 映画会

☆6月9日(土)17時10分～18時半

☆無料 ☆20名 ☆**娯楽室** ☆整理券なし。

☆上映内容は事務所まで。☆開場17時～

夕方

#### 季節の壁面制作応援団

☆6月12日、26日(火)10時～11時半

☆無料 ☆各回15名 ☆**集会室1**



#### ♪ミュージカルピクス♪

☆6月5日(火)10時～11時

☆無料 ☆50名 ☆**集会室1.2**

☆整理券配布 9時～ ☆タオル・水分・上履き

☆楽しい振り付きダンスもあります



#### ♪はつらつ体操♪

☆毎週 月・水・土

☆①10時～ ②11時～ 各回30分

☆無料 ☆各回30名 ☆**トレーニング室**

☆整理券配布 9時～ ☆上履き・タオル・水分



## 今月の個人開放事業

### カラオケ (娯楽室)

☆7(木)9時~17時

☆15(金)・22(金)・25(月)各回9時~12時

### 囲碁将棋 (集会室1)

☆4(月)・16(土) 各回13時~17時

### 卓球 (集会室2)

☆22(金) 各回9時~12時

☆2(土)・8(金)・16(土)・30(土) 各回9時~20時

### 筋トレマシン

(トレーニング室)

☆毎週 火・金 15時半~17時

☆無料 ☆事前登録制

☆上履き・タオル・水分

夜間有



## 6月7日(木) ボランティア 懇談会

- ☆11時から開催します。
- ☆ものづくり教室のボランティアの方は10時からの講習にご参加下さい。
- ☆皆様のご参加お待ちしております。

## 相談会開催日

健康相談会 毎週火曜 10時~12時  
事前にご予約下さい。

生活相談会 随時受付いたします。  
窓口にお申し出下さい。

## 業者点検、定期清掃など

【定期清掃】6月17日(日)17時~  
※定期清掃日は17時で閉館となります。

## 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

### いきがいライサービス

☆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

## フレンドリー カフェ ポム

休業日 土曜・日曜・祝日

営業時間 10時30分~17時(ラストオーダー16時半)

## つくいっこの家

野菜等の販売会

営業日 毎週火 14時頃・毎週金 11時頃

## ふくしパン工房たしざん

営業日 2(土)・16(土)・30(土)

営業時間 11時~13時

## 情報発信・収集コーナー

- 同コーナーのパソコンは無料でご利用できます。ご希望の方は事務室窓口までお申し出ください。
- ※音を出す場合はイヤホンをご持参ください。
- ※パソコン相談会日(6/14・28)は4名分を通常開放いたします。

社会福祉法人  
練馬区社会福祉事業団  
erima 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。

