

はつらつ大泉便り 3月号



発行：平成31年2月25日 第23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

施設の総合アンケート

へのご協力ありがとうございました。
結果については、後日掲示等にてお知らせいたします。

利用者懇談会

を開催いたしました。皆様から貴重なご意見をいただきありがとうございました。内容については、館内に掲示してありますのでご覧下さい。

筋トレマシン個人開放事業の説明会を行います

☆筋トレマシン個人開放事業とは

筋トレマシンスタート事業や筋力向上トレーニングの修了生が、健康づくりに取り組めるよう筋トレマシンを開放します。(4台のマシンを使用)

☆対象者となる方は

- ①「高齢者筋力向上トレーニング」を修了した方。
- ②「筋トレマシンスタート事業」を修了した方。

※①または②に該当する方で、

医師に「筋トレマシン」での運動を止められていない方。要介護認定を受けていない方。

☆説明会は抽選申し込みです。詳しくは事務室まで

当日先着受付

こども交流会

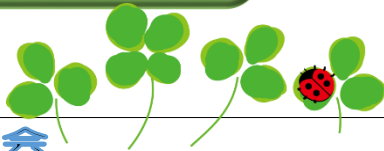
☆3月20日(水) 10時~11時

☆無料 ☆30名 ☆集会室1・2

☆開場 9時45分~

☆整理券配布ありません

☆卒業・小学校進級おめでとう♪



今回、はつらつ寄席の整理券配布はございません
当日直接会場へお越し下さい♪



はつらつ寄席 桂文ぶん師匠

☆3月16日(土) 14時半~16時

☆無料 ☆70名 ☆集会室1・2

☆開場 14時~

☆整理券配布ありません



映画会

☆3月2日(土)

☆①14時~16時 (開場 13時50分)

☆②16時半~18時半 (開場 16時20分)

☆無料 ☆20名 ☆娯楽室

☆整理券配布ありません

☆上映内容は事務所まで



♪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



♪ミュージカルピクス♪

☆3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

☆楽しい振り付きダンスもあります



季節の壁面制作応援団

☆3月12日(火)・26日(火) 10時~11時半

☆無料 ☆各回15名 ☆集会室



今月の個人開放事業

カラオケ (娯楽室)

☆ < 9時～12時 > 4(月)・6(水)・9(土)・11(月)
15(金)・26(火)
☆ < 13時～17時 > 23(土)・30(土)

卓球 (集会室2)

☆ < 9時～12時 > 13(水)
☆ < 9時～17時 > 6(水)・21(木)
☆ < 13時～21時 > 1(金)
☆ < 17時～21時 > 5(火)・12(火)
☆ < 9時～21時 > 3(日)・10(日)・24(日)・30(土)

卓球は21時まで開放延長♪
9時～21時の時間帯の日は12時～13時、
清掃の為一旦退室して頂きます

今月の 事前登録制 個人開放事業

筋トレマシン (トレーニング室)

☆ 毎週 日・火・金
☆ 15時半～17時
☆ 無料
☆ 事前登録制
☆ 上履き・タオル・水分

ボランティアグループ
HCO さくら は
始めての方も気軽に
参加できます。
今回はこども交流会の
子供たちへの卒業カー
ドを作ります。



3月6日(水)
14時～15時半
集会室
HCO さくら

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。

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
毎週水・金
11時頃

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

いきがいレクサービス

☆ 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】3月17日(日) 17時～
※定期清掃日は17時で閉館となります。

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(3/7・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。

