

はつらつ大泉便り 4月号



発行：平成 31 年 3 月 25 日 第 24 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

筋トレマシンスタート事業 始まります

筋トレマシンの使い方を 習得しませんか？

☆講座期間

5月10日(金)～6月18日(火)
午後1時30分～午後3時
毎週火・金(週2回)全12回

☆定員 10名(抽選)

☆スポーツ保険代

60～64歳 1850円
65歳以上 1200円

☆申込期間 4月5日(金)～19日(金)

☆当選発表 4月26日(金)

☆申込用紙配布 3月25日(月)～

※詳しくは事務室まで

5月からねりまちウォーキングクラブ が始まります

☆ねりまちウォーキングクラブとは

ウォーキングの基礎・実技を学び、継続する為の
方法を考えます。

リハビリ専門職のアドバイスが受けられます。

☆対象者となる方

65歳以上で、医師から運動を止められていない方

☆問い合わせ・申込

練馬区高齢社会対策課 介護予防係
03-5984-2094

ゴールデンウィークは休まず 開館いたします

☆お風呂も通常通りです。

☆喫茶コーナーの営業情報については、
館内に別途掲示いたします。
又はお問い合わせ下さい。



当日先着受付

♪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♪

☆4月9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



映画会

☆4月6日(土)

☆①14時～16時半 (開場13時50分)

☆②16時50分～18時半 (開場16時40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



季節の壁面制作応援団

☆4月2日(火)・23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 > 3(水)・8(月)・10(水)・17(水)
20(土)・24(水)・27(土)
☆< 13時～17時 > 13(土)・21(日)

卓球 (集会室2)

☆< 9時～12時 > 10(水)・16(火)・19(金)・24(水)
☆< 9時～17時 > 3(水)
☆< 13時～21時 > 30(火)
☆< 17時～21時 > 2(火)・18(木)
☆< 9時～21時 > 6(土)・12(金)・20(土)・28(日)

9時～21時の開放日の12時～13時は
清掃の為、一旦退室して頂きます。

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。

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

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。



HCO さくら

今月はお休み

NEW

われもこう 大泉学園店

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

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】4月21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(4/11・25)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。

