



はつらつ大泉便り 5 月号



はつらつ大泉のボランティアさん、HCOさくらの皆さんが植えてくれたチューリップが元気に咲きました。



プロムナード沿いのつつじが咲き始めました。

☆はつらつセンター大泉は、GWも休まず開館します。
 ☆お風呂も通常通りです。※カフェはお休みです。
 ☆お風呂の記名表を置く時間が12:30に変更になりました☆

4/27 (土)	4/28 (日)	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)
開館	開館	開館	開館	開館	開館	開館	開館	開館	開館
		♨	♨		♨	♨			♨

← カフェわれもこう大泉学園店お休み →

6月15日(土) 9:30~15:30 会場:はつらつセンター大泉
 『いつも笑顔 健康長寿 はつらつまつり』を開催します。

◆川柳の募集! ★お1人様一句

応募受付期間:5月1日(水)~6月10日(月)
 ■申込み用紙は事務所に配布しております。
 ■まつり開催時、優秀賞や特別賞を表彰します。

◆ボランティアさんの募集!

☆活躍して下さるボランティアさんを募集しています。
 ■ご参加いただける方、ご興味がある方は事務所までお問合せ下さい。

当日先着受付

季節の壁面制作応援団

・5月14日(火) 10時~11時半
 ・5月21日(火) 10時~11時半
 ■無料 ■会場:集会室 ■定員:各15名



ミュージカルビクス

・5月7日(火)10時~11時
 ■無料 ■会場:集会室 ■定員:50名
 ■整理券配布:9時~ ■持物:タオル・水分



血管年齢測定会 ★1人1回

・5月28日(火)9:15~11:15
 ・5月30日(木)9:15~11:15
 ■無料 ■会場:相談室 ■定員:各24名
 ■整理券配布:9時~
 ■6月にも血管年齢測定会を実施します。



はつらつ体操

・毎週 月・水・土
 各)10時~10時半/11時~11時半
 ■無料 ■会場:トレーニング室 ■定員:30名
 ■整理券配布:9時~ ■持物:上履き・タオル・水分



はつらつ寄席 大泉落語研究会

・5月18日(土)14時~16時
 ■開場:13時半~
 ■整理券配布はありません。
 ■無料 ■会場:集会室 ■定員:70名



映画会 ★上映内容は事務所まで

・5月4日(土)
 ①13時40分~15時半(開場13時半)
 ②16時40分~18時20分(開場16時半)
 ■無料 ■会場:娯楽室 ■定員:各20名
 ■整理券配布はありません。



今月の個人開放事業

カラオケ(娛樂室)

☆< 9時~12時> 15(水)・18(土)・21(火)
22(水)・27(月)・29(水)
☆< 13時~17時> 11(土)・31(金)

卓球(集会室 2)

☆< 9時~12時> 2(木)・10(金)・15(水)・17(金)
24(金)
☆< 17時~21時> 9(木)・13(月)・14(火)・23(木)
☆< 9時~21時> 5(日)・8(水)・31(金)

※9時~21時の日は、12時~13時
清掃のため一旦退室していただきます

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
☆上履き・タオル・水分

※筋トレマシン開放は
マシンを使用した講座
の修了者で、スポーツ
保険に加入している方
対象です。

※HCO さくらとは...

はつらつセンター大泉を
支えて下さるボランティア
さんの集まりです。
初めての方もお気軽に
ご参加いただけます。

ご参加いただける方、
ご興味のある方は、
事務所にお問合せ下さい
日時：10日(金)
10時~11時半
場所：集会室 1

今月は...
今年度のボランティア活動
内容について

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。
事務所にお申し出下さい。

カフェわれもこう 大泉学園店

定休日 : 土・日・祝
営業時間: 10時半~17時
(ラストオーダー16時半)

つくりっこの家

野菜等の販売会
販売日 : 7(火)
17(金)
営業時間: 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

◆いきがいデイサービス

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】5月19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。
ご希望の方は事務所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(5/9・23)は4名分
を通常開放いたします。

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 URL : <http://www.nerima-swf.jp/>
FAX : 03-3867-3181 Email : oizumi-center@nerima-swf.jp

◆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。

◆ご利用方法について◆

練馬区在住、60歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。
ご利用には利用登録が必要です。保険証などの公的な身分証明書と、
緊急時連絡が取れる方の氏名・住所・電話番号をご持参ください。
利用証を発行いたします。他のはつらつセンター・敬老館の利用証でもご利用いただけます。

