



# 6月号



## はつらつ大泉便り



### いつも笑顔 健康長寿 はつらつまつり

◇ 6月15日(土)  
◇ 9:30~15:30  
開場▶ 9:00

会場▶ はつらつセンター大泉

※6/14(金)筋トレ個人開放、6/15(土)はつらつ体操はお休みとなります。

参加費  
無料

はつらつまつりは、健康長寿に役立つ講座や体験が出来るイベントです。ご年齢関係なく地域の方にご参加いただけます。

NEW

#### 事前申込・抽選

申込期間 お便り配布~6月2日まで  
申込方法 事務所に直接申込  
抽選結果 6月4日に館内掲示で発表

**楽・スマホ** ステップUP  
~地図編~ ★スマホ操作のできる方  
・6月28日(金)10時半~12時  
■会場：娯楽室 ■定員：6名  
■地図アプリを使って実際に目的地へ行きます。



#### オレンジキッチン

●地域薬局の管理栄養士による  
たんぱく質強化料理



・6月27日(木)10時半~14時  
■材料費：500円 ■会場：調理室 ■定員：16名  
■持物：マスク 三角巾 エプロン  
■そば打ち教室に参加された方も申込み可。

### 当日先着受付

#### はつらつ体操

・毎週 月・水・土  
各)10時~10時半/11時~11時半  
■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



#### こども交流会

●保育園児と楽しく交流しましょう  
・6月14日(金)10時~11時  
■会場：集会室 ■定員：30名



#### 季節の壁面制作応援団

・6月11日(火)10時~11時半  
・6月25日(火)10時~11時半  
■会場：集会室 ■定員：各15名



#### はつらつ生涯講座

●民法改正で遺言や相続が変わる！  
・6月29日(土)14時~15時  
■開場：13時半~  
■会場：集会室 ■定員：20名  
■整理券配布はありません。



#### ミュージカルビクス

・6月4日(火)10時~11時  
■会場：集会室 ■定員：50名  
■整理券配布：9時~ ■持物：タオル・水分



#### 映画会

★上映内容は事務所まで

・6月1日(土)  
①13時40分~15時50分(開場13時半)  
②16時50分~18時20分(開場16時40分)  
■会場：娯楽室 ■定員：各20名  
■整理券配布はありません。



#### 血管年齢測定会 ★1人1回

・6月4日(火)9:15~11:15  
■会場：相談室 ■定員：各24名  
■整理券配布：9時~



## 6月 開放事業

### カラオケ (娯楽室)

☆ < 9時~12時 > 3(月)・5(水)・12(水)・19(水)・  
21(金)・24(月)・26(水)・29(土)  
☆ < 13時~17時 > 8(土)

### 卓球 (集会室 2)

☆ < 9時~12時 > 7(金)・12(水)・19(水)・23(日)・  
26(水)・28(金)  
☆ < 9時~21時 > 1(土)・30(日)  
☆ < 13時~21時 > 18(火)・25(火)  
☆ < 17時~21時 > 6(木)・10(月)・11(火)



※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 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 >  
☆ 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、事務所に問合せ下さい

今月の活動内容については、館内掲示物をご覧ください。

## 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 : 4(火)  
18(火)  
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】6月16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(6/13・27)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。

