



7月号



はつらつ大泉便り



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

- ◆ 3日(水)... プランター植え替え
 - ◆ 5日(金)... クリーン活動
- 詳細は、館内掲示をご覧ください。

いつも笑顔 健康長寿はつらつまつり

事前申込・先着順

受付開始 7月2日 午前9時～
申込方法 事務所に直接申込

楽・スマホ★スマホ操作のできる方・初回の方優先
ステップUP～地図編～
・7月22日(月)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

●オーブンレンジでかんたん調理
～から揚げと煮物を作ってみましょう～

By 上石神井特別養護老人ホーム 谷管理栄養士

- ・7月30日(火)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

懐かしの歌声シリーズ

- ギターに合わせて歌おう
- ・7月13日(土)10時～11時
- 会場：集会室 ■定員：40名
- 整理券配布はありません。



ミュージカルビクス

- ・7月2日(火)10時～11時
- 会場：集会室 ■定員：50名
- 持物：タオル・水分



はつらつ生涯講座

- セーフティ教室
- ・7月31日(水)13時～14時
- 開場：12時半～
- 会場：集会室 ■定員：50名
- 整理券配布はありません。

振り込め詐欺と最近の犯罪について
By 石神井警察署



季節の壁面制作応援団

- ・7月9日(火) 10時～11時半
- ・7月23日(火) 10時～11時半
- 会場：集会室 ■定員：各15名



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



映画会

★上映内容は事務所まで

- ①7月2日(火) 16時40分～18時20分(開場16時半)
- ②7月27日(土) 16時40分～18時10分(開場16時半)
- 会場：娯楽室 ■定員：各20名
- 整理券配布はありません。



7月 開放事業

カラオケ (娯楽室)

☆ < 9時~12時 > 10(水)・12(金)・24(水)・
30(火)
☆ < 12時~16時 > 2(火)・27(土)
☆ < 13時~17時 > 6(土)・20(土)・26(金)

卓球 (集会室 2)

☆ < 9時~12時 > 3(水)・28(日)
☆ < 9時~21時 > 6(土)・10(水)・14(日)
☆ < 17時~21時 > 2(火)・7(日)・18(木)・19(金)・
22(月)・23(火)・27(土)



※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 >

※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。

☆ 上履き・タオル・水分



筋トレマシン個人開放説明会

※筋トレマシンスタート事業、高齢者筋力向上
トレーニング修了者が対象です。

・ 7月23日(火)13時半~15時

■ 会場：トレーニング室 ■ 定員：5名

■ 持物：上履き・修了証・保険料

★ 申込期間：6月25日(火)~7月2日(火)

★ 抽選発表：7月4日(木)より館内掲示

事前申込
抽選

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: 2(火)
16(火)
販売時間: 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】7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(7/11・25)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。

