



# 9月号



## はつらつ大泉便り



### 敬老の日おめでとうございます

今年度は、例年に増していろいろと企画を考え、地域の皆様のお力をお借りしながら、楽しい敬老祭にしたいと思っております。どうぞご期待ください。

“笑う門には福来る”皆様と一緒に笑い声あふれるはつらつセンターを目指していきます。よろしくお願いいたします。

はつらつセンター大泉 主査



### 令和元年度 敬老祭 9月7日(土)・8日(日) 9時半 ~ 16時

詳細は、別紙をご覧ください。

開催日は、年齢関係なく地域の方にご利用いただけます。西棟の一部につきましてはご利用制限がございます。当日は、練馬区主催のねりあるきラリーも開催しております。お楽しみに♡♡

尚、当日は駐輪場の混雑が予想されます。徒歩でのご来場の協力をお願いいたします。敬老祭開催時は、団体駐車場内に臨時駐輪場を設けます。

#### 当日先着受付

##### こども交流会

###### ●ポッチャ大会

・9月10日(火)10時~11時

■会場：集会室 ■定員：30名



##### 季節の壁面制作応援団

・9月24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



##### はつらつ寄席

地域の方は、年齢関係なくご覧いただけます

###### ●桂文ぶん師匠

・9月21日(土)14時~15時半

■開場：13時半~(整理券配布13時)

■会場：集会室 ■定員：70名



##### ミュージカルビクス

・9月3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 ★上映内容は館内掲示をご覧ください

・9月16日(月)

9時半~11時(開場9時20分)

■会場：娯楽室 ■定員：各20名



## 9月 開放事業

### カラオケ (娯楽室)

☆ < 9時~12時 > 4(水)・18(水)・20(金)・21(土)  
23(月)・28(土)  
 ☆ < 13時~16時 > 15(日)  
 ☆ < 13時~17時 > 10(火)・11(水)

### 卓球 (集会室 2)

☆ < 9時~12時 > 13(金)・18(水)・22(日)・27(金)  
 ☆ < 9時~21時 > 4(水)・14(土)  
 ☆ < 17時~21時 > 1(日)・3(火)・10(火)・12(木)  
16(月)・17(火)・23(月)・30(月)



※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。

第2期  
**事業開始**

## 筋トレマシンスタート事業

※「筋トレマシンの使用方法を習得する」  
 講座です。

期間：元年9月10日(火)~10月18日(金)  
 毎週(火)・(金)週2回 全12回  
 午後1時30分~午後3時

■ご当選された方のみご参加いただける事業です。

## 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。  
 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 : 3(火)  
 17(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】9月15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(9/12・26)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。

