



10月号



はつらつ大泉便り

主査よりご挨拶申し上げます

天高く馬肥ゆる秋と申しますが、今年秋刀魚が不漁なようです。

「秋刀魚 秋刀魚 秋刀魚 苦いかしょっぱいか・・・」 焼きたての秋刀魚で熱々ご飯なんていうのは最高なのですが・・・

さて、敬老祭ではたくさんのボランティアの方のご協力を賜り、ありがとうございました。皆さまのご協力で年々盛大になり、職員一同、喜んでおります。今後も様々な行事を皆様と一緒に作り上げていきたいと考えております。よろしくお願ひ申し上げます。

ボランティアの皆様ご協力いただき、ありがとうございました。



センター周りや近隣の落ち葉清掃を実施します。清掃後はお疲れ様会を行います♪

参加者募集 是つらつクリーン隊

開催日：11月19日(火)

清掃：10時～11時

お疲れ様会：11時～11時半

ご参加いただける方は事務所受付にお声掛けをお願いいたします。

作品展

作品展を開催にともない作品を募集します。

作品展：12月7日(土)～9日(月)

作品募集期間：11月21日(木)～30日(土)

趣味や習い事などで制作された素敵な作品を募集します。

お一人様2点まで。大きな作品は会場の都合上ご希望に添えない場合もあります。

当日先着受付

はつらつ生涯学習講座は、年齢関係なく地域の皆様にご参加いただけます

「思い出は映画とともに」

+ミュージカル映画の名場面集鑑賞で認知症予防
By NPO 法人古き良き文化を継承する会

・10月30日(水)14時～15時半

■会場：集会室 ■定員：50名

■整理券配布：13時～



こども交流会

●園児がお遊戯を披露してくれます！

・10月18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

・10月15日(火)10時～11時半

・10月22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



はつらつ生涯学習講座

●毎日の健康と長寿の決定要因は？

講師：東洋大学経済学部経済学科教授

・10月26日(土)14時～15時半

■会場：集会室 ■定員：30名



●震災に備える煙体験をしてみよう！

By 練馬区立防災学習センター

・10月29日(火)10時半～11時半

■会場：集会室 ■定員：20名



ミュージカルビクス

・10月8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

・10月7日(月)

16時半～18時10分(開場16時20分)

・10月8日(火)

10時～11時40分(会場9時50分)

■会場：娯楽室 ■定員：各20名



10月 開放事業

カラオケ (娯楽室)

☆ < 9時~12時 > 5(土)・12(土)・19(土)・22(火)・
26(土)・30(水)
☆ < 13時~16時 > 7(月)
☆ < 13時~17時 > 1(火)・29(火)



卓球 (集会室 2)

☆ < 9時~12時 > 2(水)・4(金)・23(水)
☆ < 9時~21時 > 3(木)・5(土)・16(水)
☆ < 17時~21時 > 1(火)・10(木)・13(日)・14(月)・
22(火)・25(金)・27(日)



※ 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

答え 帽子のおぼけ▶⑨個

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3期
募集開始

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。(参加条件がございますので、詳細は事務所までお問合せ下さい。)

講座期間：元年 11月5日(火)~12月17日(火)
11/15(金)は休み
毎週(火)・(金)週2回 全12回
午後1時30分~午後3時

■ 申込期間：元年 10月4日(金)~10月18日(金)
■ 当選発表：元年 10月25日(金)より館内掲示

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
販売日時は、館内掲示にてお知らせします。

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をお願いいたします。

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】10月20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(10/10・24)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。

