



# 11月号



## はつらつ大泉便り

開催日: 11月19日(火)



### はつらつ クリーン隊



センター周りや近隣の落ち葉清掃を実施します。

時間: 10時~11時

場所: 集会室

### はつらつ ごはん隊



お疲れ様会の準備で調理をしていただきます。

時間: 9時半~

場所: 調理室

清掃後は、11時からお疲れ様会を行います。

## 介護予防週間 イベント



開催日: 11月9日(土)

全て当日受付・先着順です

### あなたの元気度測定

(血管年齢測定・握力・身長・体組成計など)

※地域包括支援センターによる相談コーナー設置

開催時間: 10時~12時

受付終了: 11時半

整理券配布: 9時~

会場: 集会室

配布場所: 受付

定員: 25名

### 介護予防講座

#### ぬり絵で脳を活性化

①13時~ ②14時~ ③15時~

整理券配布: 12時半~

会場: 集会室

配布場所: 受付

定員: 18名

## 作品展

11/21(木)~11/30(土)

作品展がスタートします。

日頃の趣味や習い事で制作された絵画・書道・写真・絵手紙などの作品を出品してみませんか?

作品展: 12月7日(土)~9日(月)

●練馬区在住60歳以上の方、お一人様2点までとなります。

詳細は、館内掲示をご覧ください。

## 当日先着受付

はつらつ生涯講座は、年齢関係なく地域の皆様にご参加いただけます

### はつらつ生涯学習講座

#### ●「練馬区ゆかりの文化人紹介」

By 石神井公園ふるさと文化館分室

学芸員 川崎 恭子氏

・11月29日(金)14時~15時

■会場: 集会室 ■定員: 30名 ■開場: 13時50分

### ミュージカルボックス

・11月5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

・11月25日(月)

16時40分~18時10分(開場16時半)

・11月26日(火)

9時半~11時半(開場9時20分)



### 脳フィットネス体操 フリフリグッパ



By 認知症予防推進員の会居場所づくりグループ

・11月8日(金)10時~11時15分

■会場: 集会室 ■定員: 50名 ■開場: 9時50分

■整理券配布: 9時~ ■持物: タオル・水分

### こども交流会

#### ●作品展の作品作り

・11月12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

・11月26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



# 11月 開放事業

## カラオケ (娯楽室)

☆ < 9時~12時 > 1(金)・7(木)・9(土)・11(月)・  
21(木)・29(金)・30(土)  
☆ < 13時~16時 > 25(月)  
☆ < 13時~17時 > 2(土)・16(土)・28(木)

## 卓球 (集会室 2)

☆ < 9時~12時 > 1(金)・2(土)・6(水)・10(日)・  
13(水)・17(日)・24(日)・26(火)・  
27(水)

☆ < 17時半~  
20時 >

1(金)・3(日)・5(火)・7(木)・8(金)・  
9(土)・10(日)・11(月)・12(火)・  
13(水)・16(土)・18(月)・23(土)・  
25(月)・26(火)・28(木)

卓球開放の時間が変更になりました

## 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。

## 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

## 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  
☆ 持物：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を修了された方が対象です。

第3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。  
11/15(金)は休み

期間：元年11月5日(火)~12月17日(火)  
毎週(火)・(金)週2回 全12回

時間：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。

## 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  
をご覧ください。

## 業者点検、定期清掃など

【定期清掃】11月17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(11/14・28)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。

