



# 12月号



## はつらつ大泉便り



作品展・特別映画上映会は、年齢関係なく地域の皆様にご覧いただけます♪

日時：12月7日(土)～9日(月)  
9時～17時(最終日は16時まで)

喫茶コーナー/交流サロン

日程：7日(土)8日(日)  
時間：10時半～15時  
販売内容：飲み物・ケーキ

特別映画上映会/娯楽室 ※整理券は、上映30分前から配布します。

日程：7日(土)8日(日) 定員：各24名  
時間：①10時～(開場9時50分) ②14時～(開場13時50分)  
詳細は、館内ポスターでお知らせいたします。

### 利用者アンケートを行います

当センターご利用の皆様に、施設利用について無記名のアンケートを実施いたします。受付にて配布しております。ご協力の程よろしくお願いいたします  
※アンケート期間：12月1日(日)～12月16日(月)

### 事前申込・先着順

受付開始 12月2日 午前9時～  
事務所に直接申込

### NEW 自由に絵てがみ

By 大泉郵便局・石神井郵便局

・12月11日(水)10時～11時半

■会場：集会室 ■定員：16名

★講師指導はありません。気軽に出来る絵てがみ体験です。  
持物無し。道具はお貸出しします。

### 年末年始について

12/29～1/3まで休館いたします。1/4より通常開館いたします。  
その他、変更があります。詳細は、館内掲示をご覧ください。

## 当日先着受付

### クリスマスJAZZコンサート

By スイング・アウェイ

・12月21日(土)14時～15時

■会場：集会室 ■定員：50名 ■開場：13時50分

■整理券配布：13時～

■年齢関係なく地域の皆様にご覧いただけます



### 冬の音楽会健康コーラス

By ユメフルアート音楽クラブ

・12月4日(水)13時～14時

■会場：集会室 ■定員：50名 ■開場：12時50分

■整理券配布：12時半～ ■持物：水分



### こども交流会

● 保育園児によるおゆうぎ会の発表

・12月17日(火)10時～11時

■会場：集会室 ■定員：30名



### ミュージカルビクス

・12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



### 季節の壁面制作応援団

・12月24日(火)10時～11時半

■会場：集会室 ■定員：各15名



### 映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください

・12月23日(月)

17時～18時半(開場16時50分)

・12月24日(火)

9時半～11時半(開場9時20分)

■会場：娯楽室 ■定員：各20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



## 12月 開放事業

### カラオケ (娯楽室)

☆< 9時~12時> 2(月)・4(水)・10(火)・11(水)  
14(土)・16(月)・19(木)・  
20(金)27(金)・28(土)  
 ☆<13時~16時> 23(月)  
 ☆<13時~17時> 17(火)

### 卓球 (集会室 2)

☆< 9時~12時> 5(木)・11(水)・14(土)・  
15(日)・20(金)・26(木)・  
27(金)・28(土)  
 ☆< 17時半~20時> 1(日)・2(月)・3(火)・4(水)・  
10(火)・11(水)・13(金)・  
14(土)・17(火)・18(水)・  
19(木)・23(月)・24(火)・  
25(水)・26(木)・27(金)

## 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 ※週2回まで

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。



## 事前申込 抽選 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。

・12月2日(月)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：11月20日(水)~11月28日(木)

★抽選発表：11月30日(土)より館内掲示



## 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】12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(12/12・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。

