

※新型コロナウイルスの感染状況により、変更になる場合がございます。館内掲示やホームページをご覧ください

発行：令和3年10月25日

第54号



# 11月号



## はつらつ大泉便り



ご来館前に検温を実施し、必ずマスク着用の上お越しください。37.5度以上の方はご来館いただけません

感染予防対策のため、引き続きお風呂は休止しております。  
その他詳細は館内掲示またはホームページをご覧ください。



### NEW 初めてのZoom講座

タブレットを使用してZoom体験していただきます。スマホやタブレットに触れたことはあるけどZoomがどんなものかわからない！という方もご参加いただけます。 ※タブレットはお貸出しします。

日時：11月20日(土)10:30～11:30 ※タッチパネル操作可能な方対象  
会場：集会室 定員：先着8名 持物：イヤホン、筆記用具

#### 事前申込・先着順

申込期間 10月25日から  
事務所に直接申込  
※電話申込み不可



### 「運動スキル・知識アップに！理学療法士が伝えるフレイル予防！」

申込開始  
11月5日(金)

★11月1日「ねりま区報」掲載の講座です。

練馬区が企画した『令和3年度練馬区オンラインツールを活用した介護予防・フレイル予防事業』に基づき、開催する事業です。メイン会場は講師が対面式、別室はオンラインでの実施です。また、条件を満たしていれば個人宅でも視聴が可能です。詳細は、11/1発行のチラシおよびブログにて発表いたします

日時：11月30日(火) 10:30～11:30 定員：先着30名 事前申込先着順

#### 事前申込・抽選

はつらつ体操と筋トレ開放の抽選申込みのみ  
右記の日程で行います。

★翌月の1日～末日分を毎月抽選いたします★

申込期間 11月15日～11月21日まで  
事務所に直接申込  
※電話申込み不可  
抽選結果 11月25日に館内掲示で発表  
電話でのお問い合わせ可

#### はつらつ体操



期間：12月1日～12月28日

毎週 月・水・土

※週1回 曜日・時間 固定

①10:00～10:30 ②11:00～11:30

■会場：トレーニング室 ■定員：各18名

■持物：上履き、飲物、タオル(80cm程度)

■専用用紙でお申込みください

#### 筋トレマシン個人開放

期間：12月1日～12月28日

※週2回 曜日・時間 固定

① 火曜 15:30～17:00 / 日曜 13:00～14:30

② 金曜 15:30～17:00 / 日曜 15:00～16:30

■会場：トレーニング室 ■定員：各18名




■持物：上履き、飲物、マシンを消毒するアルコール、  
筆記用具、雑巾

■専用用紙でお申込みください



筋トレマシン講座を修了された方対象です

## 個人開放事業 (30分毎に5分換気します)

カラオケ (娯楽室)	9:00~12:00...3(水)、10(水)、15(月)、24(水)	
卓球 (集会室2)	9:00~12:00...6(土)、13(土)、24(水) 13:00~17:00...5(金)、19(金)、22(月) 17:30~20:00...3(水)、18(木)、28(日)	
筋トレ (トレーニング室)	館内掲示の当選結果をご覧ください	

## コロナ禍特別事業 (当日先着受付)

きがるんビデオ体操 (娯楽室)	①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00	2、9、23日(火)	ビデオの音楽に合わせて行う ミニ体操です
自由に色塗り絵 (娯楽室)	①9:30~10:20 ②10:40~11:30	19、26日(金)	四季折々の色鉛筆ぬり絵と 水彩ぬり絵です

### 相談会開催日

◆健康相談	火・木・金 9:00~15:00 事務所にお申し出ください
◆生活相談	随時受付いたします 事務所にお申し出ください
◆栄養相談	25日(木) 10:00~12:00 事務所にお申し出ください

### カフェわれもこう 大泉学園店

館内掲示をご覧ください

### つくりっこの家

#### 野菜等の販売会

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21日(日) 17:00~  
※定期清掃日は17:00で閉館となります

### 練馬区主催事業

お問い合わせ先 練馬区高齢社会対策課  
介護予防係 ☎03-5984-2094

- ◆ねりまちウォーキングクラブ
- ◆高齢者筋力向上トレーニング
- ◆いきがいデイサービス

### 情報発信・収集コーナー

パソコンをご利用いただけます。(無料)  
ご希望の方は事務所窓口にお申し出ください。  
パソコン・スマホ相談会中(第2・4木曜)は、使用出来ません。  
※音を出す場合はイヤホンをご持参ください。  
★1人1日2時間まで★

## 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](mailto: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。

