

※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4年11月25日 第67号



12月



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

クリスマスイベント企画です。ハッピーな一日にしましょう。

イベント企画

音楽演奏会 **メイプルズ**

事前申し込み 先着順

認知症予防講座 **耳トレ**

「バンド演奏に合わせて、楽しく
みんなで、歌いましょう。」

日程：12月3日（土）

開演：10:30～11:30

会場：集会室

対象：練馬区民 定員：30名

申込：事務所窓口 電話（10:00～17:00）



「音楽で楽しくトレーニングしましょう。」

日程：12月22日（木）

開演：13:30～14:30

会場：集会室

対象：練馬区民 定員：30名

申込：事務所窓口
電話（10:00～17:00）



eスポーツ

事前申し込み 先着順

音楽コンサート 「夜の調べ」

日程：12月5日（月）会場：娯楽室

時間：10:15～11:45

対象：利用証のある方

定員：8名



日程：12月16日（金）

会場：交流サロン 開演：18:00～

対象：練馬区民 申込：当日先着 着席20名

その他立ち見もご案内できます。



令和4年度利用者アンケートを行います。

当センターご利用者の皆様に、1月に施設利用について無記名のアンケートを予定しています。

快適にご利用いただくセンターづくりのために、皆様のご協力をお願いいたします。



配布・回収場所：受付・西棟

アンケート期間：1月4日（水）～ 1月25日（水）

※アンケートの結果は、集計結果のホームページにてお知らせいたします。

当日先着受付

季節の壁面制作応援団

・12月13日（火）10:00～11:30

■お福さんの扇飾り ■会場：集会室

■定員：12名 事務室窓口にて受付します。



はつらつ体操 毎週月・水・土

各) 9:30～10:00/10:30～11:00

■会場：トレーニング室 ■定員：25名

■整理券配布 ■持ち物：上履き・飲み物



ミュージカルピクニック

・12月6日（火）10:00～11:00

■会場：集会室 ■当日先着：40名

■整理券配布 ■持ち物：飲み物



映画会★上映内容は館内掲示をご覧ください。

・12月22日（木）9:30～11:30

■会場：娯楽室

■定員：20名 直接会場にお越しください。



コーラスを楽しもう

・12月9日（金）14:00～15:00 ■会場：集会室 ■定員：30名 ■整理券配布：13:30～



運動スキル・知識アップに！ 理学療法士が伝える脳卒中の予防

12月15日(木) 14:30~15:30 開催
 12月1日(木)から申込開始
 ■先着30名 集会室(対面講座)
 ■先着8名 娯楽室(ハイブリッド会場)
 ■詳しくは館内チラシやブログをご覧ください。

■受付方法：来館・電話・メール
 ※自宅からPCやスマホを使ってZOOMでご参加希望の場合はメールアドレスが必要になります。
 ※開催2日前までのお申し込みとなります。

12月開故事業

カラオケ (娯楽室)

9時~12時
 7日(水)、13日(火)、16日(金)、24日(土)、27日(火)
 13時~17時
 1日(木)、10日(土)

卓球 (集会室2)

9時~12時
 8日(木)、10日(土)、14日(水)、17日(土)
 27日(火)
 13時~17時
 8日(木)、9日(金)
 17時半~20時
 4日(日)、7日(水)、13日(火)、16日(金)
 26日(月)、27日(火)

事前登録制開故事業

筋トレマシン個人開放

期間：12月1日~12月27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
 ■持物：上履き、飲物、筆記用具、雑巾
 マシンを消毒するアルコール
 ■筋トレマシン講座を修了した方が対象です。
 ■専用紙でお申し込みください。
 ※前回申し込まれた方は、自動継続となります。
 ※新規お申し込みの方は、職員へお声掛け下さい。
 ※令和5年1月以降の筋トレ開放については、別途掲示にてご案内いたします。

相談会開催日

◆健康相談 ⇒ 事前予約をお願いします。

◆生活相談 ⇒ 事務所に申し出ください。

カフェわれもこう 大泉学園店

11:00 ~ 13:00
 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】12月18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。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。★1人1日2時間まで★
 ※音を出す場合イヤホンをご持参ください。

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。

