



# はつらつ大泉便り4月号



## 新年度にあたって

平成29年4月の開設より8年目を迎えることとなりました。

はつらつセンターは、施設に集う「ご高齢の皆様仲間づくり」を通じて、地域のご高齢の皆様がはつらつと暮らせる「街づくり」を目指しています。

これからも私たちが皆様からの信頼を積み重ねていくことはもちろんですが、施設が喜びあふれるセンターとなり、地域の財産となるためには、地域の皆様と共に歩んでいく事がとても重要です。今後とも、よろしくお願いいたします。

はつらつセンター大泉 所長

## はつらつまつりのご案内



日程：5月22日(水)

詳細は、5月お便り・ポスター等で別途お知らせいたします。どうぞお楽しみに！

皆さまのご来館をお待ちしております

## 作品展のお礼

3月9日(土)～10日(日)に作品展を開催することができました。作品を提供してくださいました皆様、ボランティアとして協力してくださいました皆様、鑑賞に来てくださった皆様方、全ての方に感謝申し上げます。



## 事前申込・先着順

### 第1回 はつらつ手づくり塾 フラワーセラピー(端午の節句)

日程：4月17日(水) 14:00～15:30

- 会場：集会室
  - 対象者：練馬区在住の60歳以上の方
  - 定員：10名
  - 材料費：300円
  - 持物：工作用はさみ、持ち帰り用袋
- ※材料費は当日会場で、講師にお支払いください。お釣りのないようにご用意ください。



### おしゃべりサロン

- 第1部：「これからノート」ってなあに？
- 第2部：手話歌を楽しもう！

日程：4月17日(水) 11:10～12:00

- 会場：集会室 ■対象者：練馬区在住の方
- 先着：15名 ■持物：筆記用具

ブーケの会(練馬区認知症の人と家族の会)の小泉さんをお招きし、「最後まで自分らしく」のヒントをのんびり考えてみませんか。ラストは手話歌で皆で盛り上がりましょう。



## 当日先着受付

※対象者の記載がない事業は利用証をお持ちの方です。

### はつらつ体操

- ・毎週 月・水・土
- ・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
- 持物：上履き・飲物



### ♪ミュージカルビクス♪

- 日程：4月2日(火) 10:00～11:00
- 会場：集会室 ■定員：40名
- 持物：飲物 ■整理券配布：9:00～



### わくわく絵本 かがやく季節

- 日程：4月8日(月) 11:10～12:00
- 会場：集会室 ■対象者：練馬区民の方
- 定員：20名



### 映画会

- ★上映内容は館内掲示をご覧ください。
- ・4月23日(火) 17:30～19:30
- ・4月24日(水) 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。



## 4月開故事業

### カラオケ（娯楽室）

9時～12時

3日(水)、13日(土)、18日(木)、21日(日)、26日(金)  
28日(日)、30日(火)

13時～17時

3日(水)、6日(土)、13日(土)、29日(月)、30日(火)

### 卓球（集会室2）

9時～12時 5日(金)、11日(木)、16日(火)、30日(火)

13時～17時 4日(木)、5日(金)

17時半～20時

2日(火)、4日(木)、10日(水)、15日(月)  
24日(水)、29日(月)、30日(火)

### 筋トレ（トレーニング室）

9時～12時

12日(金)、19日(金)、21日(日)

13時～17時

5日(金)、7日(日)、12日(金)、14日(日)、18日(木)  
19日(金)、21日(日)、23日(火)、30日(火)

15時半～17時 開催なし

17時半～20時 11日(木)、18日(木)

## 事前申込・抽選

申込期間 4月17日(水)～4月30日(火)まで  
事務所に直接申込 ※電話申込み不可  
抽選結果 5月7日(火)より館内掲示で発表  
電話でのお問い合わせ可

### 第1期

## 筋トレマシンスタート事業

### 受講生募集

※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。詳細は事務所までお問合わせ下さい。

講座期間:5月14日(火)～6月25日(火)

5月21日(火)はつつまつり準備のためお休みとなります。

■毎週 火曜日・金曜日 週2回 全12回

■時間：13:30～15:00

■定員：10名

■会場：トレーニング室

■持物：室内用運動靴、運動ができる服装  
飲物、タオル、保険代

■専用用紙でお申し込みください。

## 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

◆スマホ相談

事務所に申し出ください。

## 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 TEL：03-5984-2094

◆ねりまちウォーキング ◆高齢者筋力向上トレーニング

カフェわれもこう  
大泉学園店

11:00～14:00  
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】4月21日(日) 17:00～

※定期清掃日は17:00で閉館となります。

## 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歳以上の方に利用証を発行いたします。  
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。  
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。

