



はつらつ大泉便り 9月号



敬老の日おめでとうございます！



いきいきフェスティバル



日程：9月6日(土) 開催時間：9:00～16:00

地域の皆様のお力をお借りしながら、お楽しみいただけるように企画いたしました。練馬区民の方であれば年齢問わずご参加いただけます。なお、当日は駐輪場の混雑が予想されます。徒歩でのご来場にご協力をお願いいたします。※詳細は別紙チラシをご覧ください。

先着順

ふれあい農園『さつまいも堀り』

日程：10月22日(水) 10:00～
(雨天の場合10月29日(水)に延期します)

- 定員：15名(先着申込順)
■対象者：練馬区民の方
■募集開始：9月1日(月)10:00～

■参加費：500円

■場 所：練馬区南大泉1-22 (現地集合、現地解散になります)

区内の農園で豊かに育ったさつまいもを収穫しませんか？

事前申込・先着順

申込方法 事務所受付 (9:00～17:00) 電話 (10:00～17:00)

健康麻雀初心者教室

日程：9月8日(月) 10:00～11:30

■会 場：集会室 ■定員：16名

■対象者：利用証をお持ちの方

■持 物：筆記用具 ※窓口のみの受付になります

麻雀が初めての方や麻雀のやり方を忘れてしまった方。

自転車シミュレーター

シミュレーターを通じて交通ルールやマナーを学びます。

日程：9月24日(水) 10:15～11:15

■会 場：集会室 ■定員：15名

■対象者：利用証をお持ちの方



おしゃべりサロン

「大泉のお楽しみマップを作ろう！」



講師：やすらぎミラージュ地域包括支援センター

日程：9月10日(水) 10:30～12:00

■会 場：交流談話サロン ■定員：16名

■対象者：練馬区民の方

■持 物：筆記用具

お茶をしながら大泉町1～4丁目のケアカフェなどの情報交換しましょう。手話歌もありますよ

理学療法士が伝える！

hcoizumi101@gmail.com

介護予防・フレイル予防講座！オンライン(ご自宅)参加専用

第4回 股、膝、腰の疼痛予防

日程：9月18日(木) 14:30～15:30

申込開始：9月1日(月)から

■会 場：集会室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：30名(会場) 5名(タブレット)

■持 物：飲物、筆記用具、運動しやすい服装



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。

トフライトリサイタル 真木洋介ワンマンショー
『あなたに贈る昭和の名曲』

日程：9月26日(金) 17:30～18:30

■会 場：交流談話サロン ■定員：40名

■対象者：練馬区民の方

■整理券配布：17:15～



ランチクッキング

日程：9月16日(火) 10:00～13:00

■会 場：交流談話サロン ■定員：10名

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■持 物：参加費300円、エプロン、三角巾

■整理券配布：9:00～



ミュージカルビクス

日程：9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～



東京都スマートフォン相談会

日程：9月20日(土) 9:15～12:15

■会 場：倶楽室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■持 物：スマートフォン

当日先着



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

■持 物：上履き・飲物

■整理券配布：9:00～



はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

日程：①9月10日(水) ②9月24日(水)

15:00～16:30/17:30～19:00

■会 場：交流談話サロン

■対象者：練馬区民の方

■持 物：楽器の持込は要相談

貴方の演奏を聴かせてください。聴いてくれる人も大募集。



映画会

上映内容は館内掲示をご覧ください。

日程：①9月25日(木) 17:30～19:30

②9月26日(金) 9:30～11:30

■会 場：倶楽室 ■定員：20名

※直接会場にお越しください。



わくわく絵本 『長月』

日程：9月10日(水) 11:10～12:00

■会 場：集会室 ■定員：20名

■対象者：練馬区民の方

