



はつらつ大泉便り1月号



新年あけましておめでとうございます！

旧年中は多大なるご支援をいただき、誠にありがとうございました。

本年もより一層業務に精進してまいりますので変わらぬご支援のほどどうぞ
よろしくお願い申し上げます。

はつらつセンター大泉 職員一同



令和7年度利用者アンケート

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・東棟 アンケート期間：1月4日(日)～1月25日(日)

※アンケートの結果は、ホームページに掲載いたします。



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）

おしゃべりサロン 講師：南大泉地域包括支援センター

- 「西大泉のお楽しみマップを作ろう！」
- 日程：1月21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
*60歳未満もOK
 - 持物：筆記用具
- お茶をしながら西大泉、
西大泉町、南大泉5.6丁
目のケアカフェなどの情
報交換をしましょう。



理学療法士が伝える！

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8回 歩行時の転倒予防

日程：1月15日(木) 14:30～15:30

申込開始：12月22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。

新春はつらつ寄席 「天狗裁き」他一席

日程：1月17日(土) 14:00～15:00

- 会場：集会室
 - 対象者：練馬区民の方
 - 定員：50名 ■整理券配布：13:45～
-

ランチクッキング

日程：1月19日(月) 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～
-

ヘルシーフラダンス

日程：1月28日(水) 13:00～14:00

- 会場：トレーニングルーム
 - 定員：20名
 - 持物：飲物・筆記用具
-

東京都スマートフォン相談会

日程：1月17日(土) 9:15～12:15

- 会場：娯楽室
 - 対象者：60歳以上の練馬区民の方
 - 持物：スマートフォン
-

玉すだれみゅ～じかるショー

～歌って！笑って！楽しんで！～

日程：1月31日(土) 10:10～11:10

- 会場：集会室
 - 対象者：練馬区民の方
 - 定員：60名
 - 整理券配布：9:55～
-

森林亭もりりん一座
による玉すだれ・紙
芝居・民謡他大いに
お楽しみください！

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～
-

ミユージカルビクス

日程：1月6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 『神さませいぞろい』

今回は、場所を変えて絵本の読み聞かせを行います！

日程：1月14日(水) 11:10～12:00

- 会場：交流談話サロン ■定員：20名
 - 対象者：練馬区民の方
-

映画会 上映内容は館内掲示をご覧ください。

※直接会場にお越しください。

日程：①1月29日(木) 17:30～19:30

②1月30日(金) 9:30～11:30

- 会場：娯楽室 ■定員：20名
-