



はつらつ大泉便り 2月号



作品展

作品展 作品募集のご案内

作品展日程 : 3月14日(土)9:00~17:00
3月15日(日)9:00~16:00

作品募集期間 : 3月2日(月)~3月8日(日)

受付時間 : 10:00~17:00

対象者 : 練馬区在住60歳以上の方

内容 : お一人様2点まで

- ・サイズは縦1m×横1m以内をお願いします。
- ・趣味や習い事で制作された絵画、絵手紙、手工芸、書道、写真など出展してみませんか？

作品展でのボランティア募集！

詳しくは館内チラシをご覧ください。



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)

ねりま ゆる×らく体操

日程 : 2月6日(金) 10:00~11:30

■会場 : 集会室

■定員 : 40名

■対象者 : 60歳以上の練馬区民の方

■持物 : タオル(肩幅以上の長さ)、飲物

靴下か裸足での実技あり。靴下の場合
は、5本指靴下をお勧めします。



コラボde 大泉図書館&リトミック♪

日程 : 2月10日(火) 10:00~11:30

■会場 : 集会室 ■定員 : 16名

■対象者 : 60歳以上の練馬区民の方

■持物 : 飲物

※動きやすい服装、靴でご参加ください

大泉図書館とリトミックのコラボ企画！
リトミックでは音楽に合わせて体を動かし、音楽
を感じ、身体で表現しましょう！



ボランティアグループ玉手箱講座

歯科医師から学ぶ「お口のフレイル予防」

日程 : 2月18日(水) 10:15~11:45

■会場 : 集会室 ■定員 : 20名

■対象者 : 60歳以上の練馬区民の方

■持物 : 飲物、筆記用具、運動しやすい服装

ボランティアグループ玉手箱による講座です。
歯科医師のお話や歌ってお口の健康アップなど
盛りだくさんです。

理学療法士が伝える！
介護予防・フレイル予防講座！

第9回 脳卒中の予防

日程 : 2月19日(木) 14:30~15:30

申込開始 : 2月1日(日)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

オンライン
(ご自宅)
参加専用



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。

ヘルシーフラダンス

日程 : 2月25日(水) 13:00~14:00

■会場 : トレーニング室

■定員 : 20名

■持物 : 飲物・筆記用具



季節の壁面制作応援団「春ですね」

日程 : 2月21日(土) 10:10~12:00

■会場 : 集会室

■定員 : 12名

■対象者 : 練馬区民の方

グローバルキッズの園児
さんたちの作品を使って
素敵な壁面飾りを作りま
しょう！



♪ミュージカルビクス♪

日程 : 2月3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~



ランチクッキング

日程 : 2月16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~



東京都スマートフォン相談会

日程 : 2月21日(土) 9:15~12:15

■会場 : 娛樂室

■対象者 : 60歳以上の練馬区民の方

■持物 : スマートフォン



はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

日程 : ①2月11日(水) ②2月25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。



わくわく絵本 『梅みづき』

日程 : 2月11日(水) 11:10~12:00

■会場 : 集会室 ■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 : ①2月26日(木) 17:30~19:30

②2月27日(木) 9:30~11:30

■会場 : 娛樂室 ■定員 : 20名

