



# はつらつ大泉便り 2月号

## 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以内でお願いします。
- ・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 : 16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。



### 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。



### 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!



オンライン  
(ご自宅)  
参加専用



### 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

## 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!



### 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~



### 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~



### 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



### 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 : 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



### 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。



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 : 娯楽室 ■定員 : 20名

