



日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
 <p>☆芒種（ぼうしゅ） 稲や麦など穂の出る植物の種を蒔くころのこと。 ☆夏至（げし） 一年でもっとも日が長く、夜が短いこと。</p> <p>二十四節気 </p>					団体利用抽選会 受付9時30分	事業参加申込 受付9時～	はつらつ 体操 10時・11時 卓球開放 13時～17時
					お風呂 13時～16時	お風呂 13時～16時	
4	5	6	7	8	9	10	
	はつらつ 体操 10時・11時 お風呂 13時～16時	季節の 壁面制作応援団 10時～11時半 お風呂 13時～16時	はつらつ 体操 10時・11時 おりがみ教室 14時～15時半 カラオケ開放 9時～17時	卓球開放 13時～17時 お風呂 13時～16時	 お風呂 13時～16時	はつらつ 体操 10時・11時 囲碁将棋開放 13時～17時	
11	12	13	14	15	16	17	
 お風呂 13時～16時	はつらつ 体操 10時・11時 カラオケ開放 9時～17時 お風呂 13時～16時	季節の 壁面制作応援団 10時～11時半 お風呂 13時～16時	はつらつ 体操 10時・11時 卓球開放 13時～17時	囲碁将棋開放 13時～17時 お風呂 13時～16時	手工芸教室 14時～15時半 お風呂 13時～16時	はつらつ 体操 10時・11時 落語会 13時半～15時 	
18	19	20	21	22	23	24	
 館内清掃 17時から 休館	はつらつ 体操 10時・11時 お風呂 13時～16時	季節の 壁面制作応援団 10時～11時半 お風呂 13時～16時	はつらつ 体操 10時・11時 カレンダー作り 14時～15時半	囲碁将棋開放 13時～17時 お風呂 13時～16時	 レクスボ教室 14時～15時半 お風呂 13時～16時	はつらつ 体操 10時・11時 カラオケ開放 9時～17時	
25	26	27	28	29	30		
 卓球開放 13時～17時 お風呂 13時～16時	はつらつ 体操 10時・11時 お風呂 13時～16時	季節の 壁面制作応援団 10時～11時半 お風呂 13時～16時	はつらつ 体操 10時・11時 セーフティー 教室 13:30～14:30	カラオケ開放 9時～17時 お風呂 13時～16時	囲碁将棋開放 13時～17時 お風呂 13時～16時		

はつらつセンター大泉主催事業

♪はつらつ体操♪

毎週月・水・土 ①10時～、②11時～

健康増進! 皆で楽しく元気にしましょう!

座りながらの気軽な体操教室です!

- ☆無料 ☆各回先着30名 ☆トレーニング室にて
- ☆申込: 当日事務室窓口にて受け付けます。



季節の壁面制作応援団

☆6月6日、13日、20日、27日(火)10時～11時半

☆無料 ☆先着10名 ☆集会室1にて

☆下記の事業は事前申し込みが必要です。

6月2日(金)午前9時から受け付けますので、事務室窓口にて申込用紙にご記入、ご提出ください。

おりがみ教室

☆6月7日(水)14時～15時半

☆無料 ☆先着30名 ☆集会室1にて



手工芸教室

☆6月16日(金)14時～15時半

☆無料 ☆先着30名 ☆集会室1にて

カレンダー作り

☆6月21日(水)14時～15時半

☆無料 ☆先着20名 ☆集会室1にて

レクスポ教室

輪投げなどニュー・ゲームを楽しみましょう!

☆6月23日(金)14時～15時半

☆無料 ☆先着20名 ☆集会室2にて



桂文ぶん師匠 落語会

6月17日(土)13時半～15時

大人気落語家、「桂文ぶん師匠」による落語会です。ご家族、ご友人とお誘いあわせの上ご来館ください!

- ☆無料 ☆先着50名 ☆集会室1・2にて
- ☆申込: 当日会場にて受け付けます。

※年齢に関係なくどなたでもご参加できます。



高齢者のためのセーフティ教室(オレオレ詐欺についてなど)

6月28日(水)13時半～14時半

石神井警察署の職員の方による講義です。「オレオレ詐欺」などの犯罪に巻き込まれないために、ぜひご参加ください!

- ☆無料 ☆先着20名 ☆集会室1にて
- ☆申込: 当日会場にて受け付けます。

※年齢に関係なくどなたでもご参加できます。

6月の個人開放事業

カラオケ個人開放(娯楽室)

☆7日、12日、24日、29日

☆各回9時～17時

卓球個人開放(トレーニング室)

☆3日、8日、14日、25日

☆各回13時～17時

囲碁将棋個人開放(集会室1)

☆10日、15日、22日、29日

☆各回13時～17時

相談会開催日

福祉相談会

※随時受け付けます。
お気軽にお申し出ください。

健康相談会

毎週金曜 10時～12時
事前にご予約ください。

業者点検、定期清掃など

【消防設備点検】6月14日(水)9時～12時

【定期清掃】6月18日(日)17時～

※定期清掃日は17時閉館となります。

練馬区主催事業

高齢者筋力向上トレーニング

☆期間中トレーニング室にて毎週火・金曜日の午前中開催

いきがいライササービス

☆期間中集会室1にて毎週木曜日の午前中開催

練馬区の主催事業です。お申し込み、お問い合わせは下記にお願いいたします。

担当: 練馬区高齢社会対策課
介護予防生活支援サービス係
03-5984-4596

フレンドリーカフェ ポム

営業日 毎週月～金曜日、隔週土曜日
(日・祝日休み)

営業時間 10時30分～17時

- ※ ランチメニュー 11時30分～14時
- ※ ラストオーダー 16時30分

情報発信・収集コーナー

同コーナーのパソコンを無料でご利用できます。ご希望の方は事務室窓口までお申し出ください。

- ※ 音を出す場合はイヤホンをご持参ください。
- ※ 操作方法等について、職員がご相談に対応します。日時は館内の掲示をご確認ください。