

※新型コロナウイルスの感染状況により、変更になる場合がございます。館内掲示やホームページをご覧ください

発行：令和4年10月25日 第66号



# 11月



## はつらつ大泉便り



ご来館前に検温を実施し、必ずマスク着用の上お越しください。37.5度以上の方はご来館いただけません



いい日いい日介護の日 11月4日(金)～11月17日(木)

※ イベント企画講座は、事前申し込み先着順となります。

イベント企画

### 手話講座 「共生社会を目指して！」

手話、サポートのあり方、接し方など

日程：11月7日(月)

開演：13:30～15:00

会場：集会室 対象：練馬区民

定員：30名

申込：事務所窓口 電話(10:00～17:00)

共催：練馬区聴覚障害者協会 手話対策部



### 認知症関連講座

「認知症とともに安心して暮らせる街づくり」

日程：11月15日(火)

対象：練馬区民

申込：事務所窓口

電話(10:00～17:00)

1部：認知症になってもその人らしく

開演：14:00～14:30

会場：集会室 定員：30名

共催：練馬認知症の人と家族の会 ブーケの会

2部：集会室・娛樂室に分かれます。

※先着順で①または②の講座を選択していただきます。

開演 14:30～15:00

①N-impro (ニンプロ)

(認知症かもしれない方などへの対応を考えるカードゲーム)

会場：集会室 定員：14名

共催：大泉北地域包括支援センター

②認知症予防 脳トレ

会場：娛樂室 定員：16名

共催：練馬区認知症予防推進員

### 団体利用者懇談会開催のご案内

#### 利用者懇談会開催のご案内

日程：11月11日(金) 会場：集会室

団体懇談会 : 9:30～10:30

利用者懇談会 : 10:30～11:30

より良い活動・運営を目指し懇談会を開催いたします。気持ち良く活動していただけるよう、皆様のご意見ご要望をお聞かせください。たくさんのご参加をお持ちしております。

11月25日(金) 音楽コンサート「夜の調べ」

詳しくは2面をご確認ください。

### 当日先着受付

#### 季節の壁面制作応援団

・11月15日(火) 10:00～11:30

■クリスマス ■会場：集会室

■定員：12名 事務室窓口にて受付します。



#### ミュージカルピクス

・11月8日(火) 11:00～12:00

■会場：集会室 ■当日先着：40名

■整理券配布 ■持ち物：飲み物



通常と時間が違います。



#### はつらつ体操 毎週月・水・土

各) 9:30～10:00/10:30～11:00

■会場：トレーニング室 ■定員：25名

■整理券配布 ■持ち物：上履き・飲み物



#### 映画会★上映内容は館内掲示をご覧ください。

・11月24日(木) 9:30～11:30

■会場：娛樂室

■定員：20名 直接会場にお越しください。



#### コーラスを楽しもう

・11月11日(金) 14:00～15:00 ■会場：集会室 ■定員：30名 ■整理券配布：13:30～

**運動スキル・知識アップに！ 理学療法士が伝える肺疾患の予防**

11月17日(木) 14:30~15:30 開催

11月 1日(火)から申込開始

- 先着 30名 集会室 (対面講座)
- 先着 8名 娯楽室 (ハイブリッド会場)
- 詳しくは館内チラシやブログをご覧ください。

■受付方法：来館・電話・メール

※自宅からPCやスマホを使ってZOOMでご参加希望の場合はメールアドレスが必要になります。

※開催2日前までのお申し込みとなります。

**カラオケ (娯楽室)**

9時~12時

8日(火)、16日(水)、25日(金)

13時~17時

3日(木)、14日(月)、28日(月)

**卓球 (集会室2)**

9時~12時

1日(火)、5日(土)、12日(土)、23日(水)  
24日(木)、29日(火)

13時~17時

11日(金)、24日(木)

17時半~20時

10日(木)

**筋トレマシン個人開放**

期間：11月1日~12月27日

※週2回 曜日・時間 固定

①火曜 15:30~17:00 / 日曜 13:00~14:30

②金曜 15:30~17:00 / 日曜 15:00~16:30

■会場：トレーニング室

■持物：上履き、飲物、筆記用具、雑巾  
マシンを消毒するアルコール

■筋トレマシン講座を修了した方が対象です。

■専用紙でお申し込みください。

※前回申し込まれた方は、自動継続となります。

※新規お申し込みの方は、職員へお声掛け下さい。

**相談会開催日**

◆健康相談



事前予約をお願いします。

◆生活相談



事務所に申し出ください。

カフェわれもこう  
大泉学園店

11:00 ~ 13:00  
館内掲示をご覧ください。

つくりっこの家

野菜等の販売会  
館内掲示をご覧ください。

**業者点検、定期清掃など**

【定期清掃】11月20日(日) 17:00~

※定期清掃日は17:00で閉館となります。

**練馬区主催事業**

お問い合わせ先

練馬区高齢社会対策課  
介護予防係 ☎03-5984-2094

- ◆ねりまちウォーキングクラブ
- ◆高齢者筋力向上トレーニング ◆いきがいデイサービス

**情報発信・収集コーナー**

パソコンをご利用いただけます。ご希望の方は事務所窓口にお申し出ください。パソコン・スマホ相談会中(第2・4木曜)は、使用出来ません。★1人1日2時間まで★  
※音を出す場合イヤホンをご持参ください。

**練馬区立 はつらつセンター大泉**

〒178-0061 練馬区大泉学園町 1-34-20

TEL : 03-3867-3180 URL : <http://www.nerima-swf.jp/>

FAX : 03-3867-3181 Email : [oizumi-center@nerima-swf.jp](mailto:oizumi-center@nerima-swf.jp)

◆開館時間◆

午前9時~午後9時30分(休館日12月29日~1月3日)

※毎月第3日曜日は定期清掃のため午後5時閉館となります。

◆ご利用方法について◆

練馬区在住、60歳以上の方などなたでもご利用いただけます。ご利用には利用登録が必要です。保険証などの公的な身分証明書と、緊急時連絡が取れる方の氏名・住所・電話番号をご持参ください。利用証を発行いたします。他のはつらつセンター・敬老館の利用証でもご利用いただけます。

