

## 1月開故事業

### カラオケ (娯楽室)

9時～12時

5日(月), 10日(土), 11日(日), 13日(火), 18日(日)  
20日(火), 23日(金)

13時～17時

5日(月), 13日(火), 18日(日), 20日(火), 26日(月)



### 卓球 (集会室2)

9時～12時

10日(土), 12日(月), 16日(金), 22日(木), 28日(水)  
29日(木)

13時～17時

6日(火), 12日(月), 29日(木)

17時半～20時

9日(金), 15日(木), 21日(水)



### 筋トレ (トレーニング室)

※筋トレマシン講座を修了された方が対象です。

9時～12時

11日(日), 18日(日), 25日(日)

13時～17時

4日(日), 9日(金), 11日(日), 13日(火), 18日(日)  
25日(日), 31日(土)

15時半～17時

27日(火)

17時半～20時

13日(火), 31日(土)



### 麻雀 (集会室1)

13時15分～17時

12日(月)

交代制です。最終受付は15:30です。

対象者：利用証をお持ちの方

定員：20名



## 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

◆スマホ相談



事務所に申し出てください。

## 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 TEL：03-5984-2094

◆高齢者筋力向上トレーニング

## 事前申込・抽選



申込期間：1月11日(日)～20日(火)

申込方法：事務所(9:00～17:00) 電話(10:00～17:00)

抽選結果：郵送にてお知らせいたします。(1月26日以降)

## 足腰しゃっきりトレーニング教室

家庭でもできる体操やストレッチなど、高齢期のからだのつくり方を学び維持向上を目指します。また、口腔ケアや栄養の摂り方、介護予防についても理解を深めます。

日時：2月12日(木)～3月5日(木)

■毎週：木曜日 10:00～11:00【4日制】

■会場：勤労福祉会館

■対象者：55歳以上の練馬区民の方

■定員：25名(抽選) ■費用：500円

足腰しゃっきり  
トレーニング教室  
お申込みは  
こちらから



## 事前申込・抽選



申込期間：1月7日(水)～1月20日(火)まで

事務所に直接申込 ※電話申込不可

抽選結果：1月23日(金)より館内掲示で発表

電話でのお問い合わせ可

## 第4期 筋トレマシンスタート事業

講座期間：1月27日(火)～3月6日(金) **受講生募集**

■毎週：火曜日・金曜日 13:30～15:00 週2回 全12回

■定員：10名

■対象者：利用証をお持ちの方

■会場：トレーニング室

■持物：室内用運動靴、運動ができる服装、飲物、タオル

※別途、保険代がかかります。

※専用の用紙でお申込みください。(12月22日～配布)

## つくりっこの家

手づくりクッキー、とれたて野菜等の販売会

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】1月18日(日)17:00～

※定期清掃日は17:00で閉館となります。

## 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(第2・4木曜)中は、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

### ◆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◆

60歳以上の練馬区民の方に利用証を発行いたします。

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。

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。



社会福祉法人  
練馬区社会福祉事業団  
Nerima Social Welfare Foundation