

10月開放事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

5日(月)、9日(金)、12日(月)、18日(日)、24日(土)、27日(火)
28日(水)

13時～17時

5日(月)、8日(木)、12日(月)、18日(日)、24日(土)
27日(火)



卓球（集会室2）

9時～12時

2日(金)、3日(土)、11日(日)、20日(火)、22日(木)、23日(金)

13時～17時

2日(金)、15日(木)、27日(火)

17時半～20時

10日(土)、15日(木)、23日(金)



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

11日(日)、15日(木)、18日(日)、21日(水)、25日(日)
29日(木)、31日(土)

15時30分～17時

2日(金)

17時30分～20時

10日(土)、17日(土)



麻雀（集会室1）

13時15分～17時

12日(月)

交代制、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 →事務所に申し出ください
- ◆スマホ相談 →事務所に申し出ください

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】10月18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 TEL：03-5984-2094
◆高齢者筋力向上トレーニング

当日先着受付

はつらつ体操

毎週 月・水・土

9:30～10:00/10:30～11:00

■会場：トレーニング室

■対象者：利用証をお持ちの方

■定員：25名

■持物：上履き・飲物

■整理券配布：9:00～



椅子に腰かけながら無理なくできる体操です。
お気軽にぜひご参加ください！



おいせ 映画会

10月は都合により開催はありません。
予めご了承ください。



おいせ パン・コーヒー販売について

毎月第4金曜日にワークショップ・ブルーベリーの
パン、つくりっこの家のコーヒーの販売を行っています。
10月は10月23日(金)12:10からになります。

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。

ワークショップ・ブルーベリー

パンの販売会 第4金曜日

館内掲示をご覧ください。

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。
マイナンバーカード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。
登録している住所・電話番号等変更がありましたら受付まで申し
出ください。



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