



はつらつ大泉便り 9月号



敬老の日おめでとうございます！



いきいきフェスティバル



日程：9月6日(土) 開催時間：9:00～16:00

地域の皆様のお力をお借りしながら、お楽しみいただけるように企画いたしました。練馬区民の方であれば年齢問わずご参加いただけます。なお、当日は駐輪場の混雑が予想されます。徒歩でのご来場にご協力をお願いいたします。※詳細は別紙チラシをご覧ください。

先着順

ふれあい農園『さつまいも堀り』 日程：10月22日(水) 10:00～
(雨天の場合10月29日(水)に延期します)

- 定員：15名(先着申込順)
- 対象者：練馬区民の方
- 募集開始：9月1日(月)10:00～

■参加費：500円

■場 所：練馬区南大泉1-22 (現地集合、現地解散になります)

区内の農園で豊かに育ったさつまいもを収穫しませんか？

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)

健康麻雀初心者教室

日程：9月8日(月) 10:00～11:30

■会 場：集会室 ■定 員：16名

■対象者：利用証をお持ちの方

■持 物：筆記用具 ※窓口のみの受付になります

麻雀が初めての方や麻雀のやり方を忘れてしまった方。

おしゃべりサロン

「大泉のお楽しみマップを作ろう！」

講師：やすらぎミラージュ地域包括支援センター

日程：9月10日(水) 10:30～12:00

■会 場：交流談話サロン ■定 員：16名

■対象者：練馬区民の方

■持 物：筆記用具

お茶をしながら大泉町1～4丁目のケアカフェなどの情報交換しましょう。手話歌もありますよ

自転車シミュレーター

シミュレーターを通じて交通ルールやマナーを学びます。

日程：9月24日(水) 10:15～11:15

■会 場：集会室 ■定 員：15名

■対象者：利用証をお持ちの方



理学療法士が伝える！

hcoizumi101@gmail.com

介護予防・フレイル予防講座！オンライン(ご自宅)参加専用

第4回 股、膝、腰の疼痛予防

日程：9月18日(木) 14:30～15:30

申込開始：9月1日(月)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。

トフイライトリサیتال 真木洋介ワンマンショー
『あなたに贈る昭和の名曲』

日程：9月26日(金) 17:30～18:30

■会 場：交流談話サロン ■定 員：40名

■対象者：練馬区民の方

■整理券配布：17:15～



ランチクッキング

日程：9月16日(火) 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：9月2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～



東京都スマートフォン相談会

日程：9月20日(土) 9:15～12:15

■会 場：倶楽室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■持 物：スマートフォン

当日先着



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 ■定 員：25名

■持 物：上履き・飲物

■整理券配布：9:00～



はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

日程：①9月10日(水) ②9月24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。

日程：①9月25日(木) 17:30～19:30

②9月26日(金) 9:30～11:30

■会 場：倶楽室 ■定 員：20名

※直接会場にお越しください。



わくわく絵本 『長月』

日程：9月10日(水) 11:10～12:00

■会 場：集会室 ■定 員：20名

■対象者：練馬区民の方





9月カレンダー 2025

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
下のQRコードは、 はつらつセンター 大泉のホームペー ジにつながります。 ご利用ください！	1 	2 	3	4 	5 	6 
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	ミュージカル ピクス ・10:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～			いきいき フェスティバル 9:00～16:00 はつらつ体操は お休みです。
	団体抽選 申込み開始	事業抽選 申込み締切			事業抽選 結果発表	
7	8 	9 	10	11 	12 	13
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 健康麻雀 初心者教室 ・10:00～ 	スマホ教室 ・10:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ おしゃべりサロン ・10:30～  わくわく絵本 ・11:10～  はつらつ街かどピアノ ①15:00～②17:30～ 団体抽選 結果発表	げんきUP体操 ①10:30～  パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～ 
団体抽選 申込み締切	健やか ストレッチ ①13:30～ 					
14	15 	16 	17	18 	19 	20
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ はつらつ4センター対抗 テレビゲームで ボウリング大会 ・13:00～  レクスボ教室 囲碁ボール ・14:00～ 	ランチ クッキング ・10:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	理学療法士が 伝える！ 介護予防・ フレイル 予防講座！ 第4回 股・膝・腰の 疼痛予防 ・14:30～ 		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 相談会 ・9:15～ 
21	22 	23 	24	25 	26 	27
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ 		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 自転車 シミュレーター ・10:15～  ヘルシーフラダンス ・13:00～  はつらつ街かどピアノ ①15:00～②17:30～ 	カレンダー作り ・10:00～  健やかストレッチ ②10:00～  パソコンスマホ相談会 ・13:00～・14:10～ げんきUP体操 ②13:30～  映画会 ・17:30～ 	映画会 ・9:30～  絵てがみ教室 ・14:00～  トワイライト リサイタル 真木洋介 ワンマンショー ・17:30～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 書道教室 ・10:00～ 
館内清掃 17時閉館						
28	29 	30 	テレビゲームでボウリング はつらつ4センター対抗 ボウリング大会 開催日:9月15日(月) 時 間:13:00～15:30 対象者:利用証をお持ちの方 場 所:集会室 抽選申込:12名 持 物:飲物、動きやすい服装 			
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～		注意 抽選事業の無断欠席について 抽選事業を欠席する場合は、 事業開始30分前までに連絡 をしてください。連絡のない 場合は無断欠席となります。 無断欠席された方は、次回の 同一事業の抽選には参加でき ません。			

事前申込・先着順

対象者 60歳以上の練馬区民の方
受付開始 8月25日 9:00～
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

おしゃべりサロン 「大泉のお楽しみマップを作ろう」

・9月10日(水) 10:30～12:00

講師：やすらぎミラージュ地域包括支援センター

■会場：交流サロン ■定員：16名 ■持物：筆記用具 ※60歳未満の方でも参加OKです



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①9月11日(木) ②9月25日(木) 各)13:00～14:00 / 14:10～15:10

■会場：パソコンコーナー ■定員：各5名 ■持物：筆記用具 ◆講師：練馬ITリーダーの会



スマホ教室

◆随時募集中!! 満員の場合はご了承ください



・9月9日(火) 10:00～12:00 スマホの基本とLINE体験

■会場：集会室 ■定員：12名 ■持物：筆記用具 ◆お一人様1台の貸出機で受講となります



事前申込・抽選

対象者 利用証お持ちの方
申込期間 お便り配布～9月2日まで(事務所9:00～17:00)
電話申込 9月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
抽選結果 9月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

テレビゲームでボウリング

はつらつ4センター対抗 ボウリング大会

・9月15日(月) 13:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：12名 ■持物：飲物・動きやすい服装



手工芸教室 「つまみ細工のストラップ」

※1人1回

・9月22日(月) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名 ■持物：布切用ハサミ・ボンド・ピンセット・手拭き



げんきUP体操

※1人1回

①9月11日(木) 10:30～11:30

②9月25日(木) 13:30～14:30

■会場：トレーニング室 ■定員：各20名

■持物：飲物・タオル



レクスポ教室 「囲碁ボール」

・9月15日(月) 14:00～15:30

■会場：トレーニング室 ■定員：12名

■持物：飲物・動きやすい服装・上履



絵てがみ教室

・9月26日(金) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：10名

■持物：鉛筆・消しゴム・筆拭きタオル



書道教室 「写経」

・9月27日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：12名

■持物：道具一式・半紙または写経用紙・筆・新聞紙・雑巾



椅子ヨガ

9月は都合により開催はありません。
予めご了承ください。来月から開催予定!



カレンダー作り

「ハロウィンかぼちゃ」

・9月25日(木) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：18名

■持物：のり・ハサミ・色鉛筆・ボンド



ヘルシーフラダンス

・9月24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



健やかストレッチ

※1人1回

①9月 8日(月) 13:30～14:30

②9月25日(木) 10:00～11:00

■会場：トレーニング室 ■定員：各15名

■持物：飲物・タオル



いきいきフェスティバル

9月6日(土) 9:00～16:00



練馬区民の皆さま 誰でもご参加いただけます!
イベント盛りだくさん! 詳しくはチラシで!

9月開放事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

3日(水), 9日(火), 12日(金), 17日(水), 19日(金)
23日(火), 28日(日), 30日(火)

13時～17時

22日(月), 23日(火), 28日(日), 30日(火)



卓球（集会室2）

9時～12時

4日(木), 13日(土), 20日(土), 21日(日), 27日(土)

13時～17時

2日(火), 4日(木)

17時半～20時

12日(金), 19日(金), 20日(土), 26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

14日(日), 21日(日), 28日(日)

13時～17時

7日(日), 14日(日), 18日(木), 21日(日)
28日(日), 30日(火)



15時半～17時

開催なし

17時半～20時

13日(土), 20日(土), 30日(火)

麻雀（集会室1）

13時半～17時

8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：9月1日(月)～8日(月)

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。(9月15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：10月2日(木)～10月23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

注意 ※会場は勤労福祉会館になります！

足腰しゃっきり
トレーニング教室
お申し込み
QRコード



事前申込・抽選

申込期間：10月8日(水)～10月21日(火)まで

事務所に直接申込 ※電話申込不可

抽選結果：10月24日(金)より館内掲示で発表

電話でのお問い合わせ可



第3期 筋トレマシンスタート事業 受講生募集

講座期間：10月28日(火)～12月5日(金)

■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。

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】9月21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

◆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