



はつらつ大泉便り 10月号



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)

おしゃべりサロン



「もしばなゲームでACPを考えよう」

講師:グループホームきみさんち 志寒氏

日程:10月7日(水) 10:10~12:00

■会場:交流談話サロン ■定員:16名

■対象者:練馬区民の方、60歳未満の方もOK

■持物:筆記用具

カードゲームを楽しみながらご自身の終活を考えてみませんか?

練馬区健康いきいき体操

講師:健康運動指導士

日程:10月15日(木) 10:00~11:00

■会場:集会室

■定員:40名

■対象者:練馬区民の方

■持物:飲物、運動しやすい服装



ナンプレ解き方講座

初級者から達人へ

日程:10月21日(水) 10:30~12:00

■会場:集会室

■定員:16名

■対象者:60歳以上の練馬区民の方

■持物:飲物、筆記用具

理学療法士が伝える!
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5回 特別講座~全世代向け~

日程:10月30日(金) 13:30~15:00

申込開始:10月1日(木)から

■会場:集会室

■対象者:練馬区民の方

■定員:30名(サテライト会場)

■持物:飲物、筆記用具、運動しやすい服装、タオル



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。

わくわく絵本 『みのり』



日程:10月14日(水) 11:10~12:00

■会場:交流談話サロン ■定員:20名

■対象者:練馬区民の方

音楽演奏会 ロータスコンサート

日程:10月25日(日) 14:00~15:10

■会場:集会室 ■定員:60名

■対象者:練馬区民の方

■整理券配布:13:45~



ロータスの世界を癒しのハーモニーで!



東京都スマートフォン相談会

日程:10月17日(土) 9:15~12:15

■会場:娯楽室

■対象者:60歳以上の練馬区民の方

■持物:スマートフォン



ゴールデンベリーダンスショー

日程:10月11日(日) 14:00~15:00

■会場:集会室 ■定員:50名

■持物:飲物 ■整理券配布:13:40~

■対象者:練馬区民の方

当施設団体利用のゴールデンベリーの皆様による
ベリーダンスショー!

ランチクッキング



日程:10月19日(月) 10:00~13:00

■会場:調理室(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~

ヘルシーフラダンス

日程:10月7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



はつらつ街かどピアノ

「だれでも自由に演奏会」

日程:10月14日(水)・10月28日(水)

①15:00~17:00 ②17:30~19:00

■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。



ミュージカルビクス

日程:10月6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~





10月カレンダー 2026

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
東京都スマートフォン教室4回コース 初級から中級 ■日程: 11月の毎週水曜(4日、11日、18日、25日) ■時間: 9:15~12:15 ■場所: 娯楽室 ■定員: 10名 4回参加可能の方 ■事前申込・先着順 ※60歳以上の練馬区民の方 ※10月1日の10時より窓口・電話で申込受付いたします。				1	2	3
					東京都 ステップアップ スマホ教室 ・9:15~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~
				団体抽選 申込み開始	事業抽選 申込み締切	
4	5	6	7	8	9	10
	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~ おしゃべりサロン ・10:10~ 	げんきUP体操 ①10:30~ 	テレビゲーム でボウリング ①9:30~ ②10:45~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 水彩ぬり絵 ・10:00~
			ヘルシーフラダンス ・13:00~ 	パソコン・ スマホ相談会 ・13:00~ ・14:10~ 		団体抽選 結果発表
	事業抽選 結果発表		団体抽選 申込み締切			
11	12	13	14	15	16	17
ベリー ダンスショー ・14:00~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 健康麻雀 初心者教室 ・10:00~ 		はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ おりがみ教室 ①10:00~ ②13:30~ わくわく絵本 ・11:10~ 	練馬区健康 いきいき体操 ・10:00~ 	知って得するス マホ教室 ・10:00~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 東京都スマートフォ ン相談会 ・9:15~
	椅子ヨガ ①13:30~ 		はつらつ街かど ピアノ ①15:00~ ②17:30~ 			
18	19	20	21	22	23	24
	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ ステップアップ スマホ相談会 ・9:30~ 		はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ ナンプレ 解き方講座 ・10:30~ 	健やか ストレッチ ・10:00~ 	カレンダー作り ・10:00~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 書道教室 ・10:00~
				パソコン・ スマホ相談会 ・13:00~ ・14:10~ 	絵てがみ教室 ・14:00~ 	
	ランチクッキング ・10:00~ 			げんきUP体操 ②13:30~ 		
	椅子ヨガ ②13:30~ 					
25	26	27	28	29	30	31
音楽演奏会 ロータス コンサート ・14:00~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ レクスボ教室 ダーツ ・14:00~ 		はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ かぎ編み教室 ・10:00~ 	手工芸教室 ①10:00~ ②13:30~ 	理学療法士が 伝える! 介護予防・ フレイル 予防講座! 特別講座 13:30~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~
			はつらつ街かど ピアノ ①15:00~ ②17:30~ 			

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 9月25日 9:00～
 申込方法 事務所受付(9:00～17:00) 電話(10:00～17:00)

パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①10月8日(木) ①13:00～14:00 ②14:10～15:10

②10月22日(木) ①13:00～14:00 ②14:10～15:10

■会場：パソコンコーナー ■定員：各5名 ■持物：スマートフォン等

◆講師：練馬ITリーダーの会



ステップアップスマホ相談会 ※おひとり様1回 30分以内

・10月19日(月) ①9:30～ ②10:00～ ③10:30～ ④11:00～ ⑤11:30～

■会場：娯楽室 ■定員：各1名計5名 ■持物：スマートフォン



健康麻雀初心者教室 ◆窓口のみの受付になります ◆利用証をお持ちの方

・10月12日(月) 10:00～11:30 ■会場：集会室 ■定員：16名 ■持物：筆記用具



事前申込・抽選

対象者 対象者の記載がない事業は利用証をお持ちの方です。
 申込期間 お便り配布～10月2日まで(事務所9:00～17:00)
 電話申込 10月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
 抽選結果 10月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

健やかストレッチ

・10月22日(木) 10:00～11:00

■会場：トレーニング室

■定員：15名 ■持物：飲物・タオル

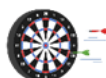


レクスポ教室「ダーツ」

・10月26日(月) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：20名

■持物：飲物・動きやすい服装・くつ



知って得するスマホ教室

・10月16日(金) 10:00～12:00

■会場：娯楽室 ■定員：8名

■持物：スマートフォン・テキスト(初回のみ配布)

※60歳以上の練馬区民の方

※申込期間:9月21日から25日 抽選発表:27日

※当選された方にセンターより電話でご連絡いたします。



手工芸教室「バッグチャーム」※1人1回

・10月29日(木)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各16名

■持物：ボンド・はさみ・マスキングテープ



おりがみ教室「コスモスの玄関飾り」※1人1回

・10月14日(水)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各16名

■持物：つまようじ・木工用接着剤



カレンダー作り「七五三とさざんか」

・10月23日(金) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：18名

■持物：のり・はさみ・色鉛筆



かぎ編み教室「アームバンド」

・10月28日(水) 10:00～12:00

■会場：集会室 ■定員：10名

■持物：かぎ針6号・はさみ



気軽に水彩ぬり絵

・10月10日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：16名 ■筆拭き



書道教室

・10月24日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：12名

■持物：道具一式・墨・筆・半紙・新聞紙・雑巾



テレビゲームでボウリング ※1人1回

・10月9日(金)

①9:30～10:30 ②10:45～11:45

■会場：集会室 ■定員：各12名

■持物：飲物・スコア表(お持ちの方)

※ゲームでのボウリング

初めての方も是非ご参加ください!



東京都ステップアップスマホ教室

・10月2日(金) 9:15～12:15

■会場：娯楽室 ■定員：10名 ■持物：スマートフォン

※60歳以上の練馬区民の方

※申込期間:9月21日から25日 抽選発表:27日

※当選された方にセンターより電話でご連絡いたします。



げんきUP体操 ※1人1回

①10月8日(木) 10:30～11:30

②10月22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



絵てがみ教室

・10月23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



椅子ヨガ ※1人1回

①10月12日(月) 13:30～14:15

②10月19日(月) 13:30～14:15

■会場：トレーニング室

■定員：各20名 ■持物：飲物・タオル



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