

※新型コロナウイルスの感染状況により、変更になる可能性があります

発行：令和2年12月21日

第45号



1月号



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。フェイスシールドのみ着用でのご利用はご遠慮ください



練馬区立 はつらつセンター大泉 一同

「一りん咲けばまた一りんのお正月」山頭火
なりますことを祈念しております
また、皆様におかれましては幸多い一年と
以前の穏やかな日常生活に戻れますことを、
一日も早く新型コロナウイルスが落ち着き、

あけまして

おめでとーございます

2021

新型コロナ感染予防対策の為、下記を休止しております

- ◇お風呂
- ◇カラオケ個人開放
- ◇トイレのエアータオル
- ◇西棟での囲碁・将棋(東棟で個人開放日を開催)
- ◇湯呑み、お湯
- ◇血压計
- ◇一部事業(パリコ)等)

お食事や栄養面で心配ごとはありませんか？
管理栄養士が栄養相談会を開催します！

1月20日(水) 10:00~12:00

※医療機関で栄養指導を受けていない方対象

※練馬区在住 60歳以上の方対象

- ・鉄分を積極的に摂りたいけどどうすればいい？
- ・血圧や血糖値が気になっている。
- ・上手に食事を摂る方法を教えて欲しい
- ・おいしく減塩する方法を知りたい
- ・骨の健康食を知りたい



上記以外でも、ご主人や奥様、お子さんやお孫さんに健康的な生活を送って貰うための食事などお気軽にご相談ください。

今月から隔月で開催します。
※予約不要 当日受付職員にお申し出ください

作品展

作品募集期間：2月17日(水)~26日(金)

対象：練馬区在住60歳以上の方

内容：お一人様2点まで

※サイズは縦1m×横1m以内でお願いいたします

趣味や習い事で制作された絵画、絵手紙、手工芸、書道、写真など出展しませんか？



HCOさくら

ボランティアグループです。どなたでもご参加いただけます。お気軽にお問い合わせください！
※詳細は、館内掲示にてお知らせいたします
ご参加希望の方は、受付窓口にお声掛けください

・1月27日(水) 10:00~
マスクづくり隊 地域に贈ろう！

地域の方にお届けする布マスクを作成します！
ミシンやアイロン、型紙や生地のカット等々、各手順ごとに分かれて作成していただきます。
レシピをお渡しいたしますので、レシピ通りにお作りいただきます。※講師は付きません。

・1月30日(土) 10:00~
保育園児に贈るカードづくり

卒園児にお贈りするメッセージカードの装飾をします！
おりがみを折って貼ったり、ぬり絵をします。
難しい作業は無いのでお気軽にご参加ください。

筋トレマシンスタート事業

筋トレマシンの使用方法を習得する講座です。

(参加条件がございますので、詳細は事務所までお問合せ下さい。)

講座期間：2月5日(金)～3月16日(火)

13:30～15:00

毎週火・金 週2回 全12回

申込期間：1月5日(火)～1月19日(火)

当選発表：1月26日(火)館内に掲示

■会場：トレーニング室

■定員：各10名

■持物：消毒用布、筆記用具、マスク、飲物
上履き、タオル、800円(保険代)

■専用用紙でお申込みください



個人開放事業

制限つきで開催。詳細はポスターをご覧ください
来館時“開放参加”と受付にお申し出ください。

◆卓球◆会場：集会室2

持ち物：ラケット

<9:00～12:00> 7(木)・15(金)・31(日)

<13:00～17:00> 23(土)・29(金)

<17:30～20:00> 10(日)・18(月)・28(木)

◆囲碁・将棋◆会場：集会室1 or 2

<13:00～17:00>

8(金)・20(水)・26(火)・30(土)

カフェわれもこう
大泉学園店

営業：11:30～13:30

休日：土・日・祝

上記時間、持込み飲食は
ご遠慮ください。

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

相談会開催日

◆健康相談 火・木・金 9時～15時
事務所にお申し出下さい

◆生活相談 随時受付いたします
事務所にお申し出下さい

NEW 栄養相談 **NEW**

第3水曜 10時～12時 事務所にお申し出下さい

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】1月17日(日) 17時～

※定期清掃日は17時で閉館となります。

練馬区主催事業

◆高齢者筋力向上トレーニング

◆ねりまちウォーキング

◆いきがいデイサービス

お申込みお問い合わせは下記にお願いいたします。

練馬区高齢社会対策課介護予防生活支援サービス係

03-5984-4596

情報発信・収集コーナー

パソコンをご利用いただけます。(無料)

ご希望の方は事務所窓口にお申し出ください。

1人1日2時間まで

(同時稼働は間隔をあげ6台)

※音を出す場合は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◆

練馬区在住、60歳以上の方なら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。



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

