

※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3年1月25日 第46号



2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

作品募集

3月6日(土)~8日(月)の3日間、作品展を開催します。事前に出展のお申込みが必要となりますので、詳細は受付にて配布している申込み用紙をご覧ください。

- 申込期間：2月17日(水)~26日(金)
- 申込場所：はつらつセンター大泉 受付
- 対象：練馬区在住 60歳以上の方
- 内容：サイズ 1m×1m 以内 お一人様 2点まで

趣味や習い事で制作された絵画、絵手紙、工芸、書道、写真など幅広い作品を募集しています。皆様の出展お待ちしております！！



今年度は、感染予防のため作品の搬入・搬出、展示をご自身で行っていただきます
※密を防ぐため、搬入出のお時間を決めさせていただきます。お申込み時に、ご希望をお伺いいたします

- 展示会場：はつらつセンター大泉 集会室
- 搬入：3月4日(木) 13:00~16:00
- 搬出：3月9日(火) 9:00~16:00



脳トレコーナー

センター入口に脳トレコーナーを設置しております！！

漢字・計算問題・まちがい探し・数独・たし算漢字など、定期的に更新しています。脳トレは、脳を活性化し、記憶力や判断力、能力維持等の向上が期待出来ると言われております。

緊急事態宣言中、ご自宅では是非ご利用ください！



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
- ◇ 館内での飲食
- ◇ 湯呑み、お湯
- ◇ 個人開故事業(卓球・カラオケ・筋トレ)
- ◇ 血圧計
- ◇ トイレのエアータオル
- ◇ 一部事業(パソコン相談会)
- ◇ ボランティア活動(HCO さくら)
- ◇ 囲碁・将棋



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！

2月17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

※予約不要
当日受付職員に
お声掛け下さい

上記以外でも、健康的な生活を送るための
食事方法などお気軽にご相談ください



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。



今月はお休みです

相談会開催日

- ◆健康相談 火・木・金 9:00~15:00
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
- ◆栄養相談 第3水曜 10:00~12:00
事務所にお申し出下さい

カフェわれもこう
大泉学園店

当面の間お休み
詳細はお問い合わせください

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

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

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】2月21日(日) 17:00~
※定期清掃日は17時で閉館となります。

情報発信・収集コーナー

パソコンをご利用いただけます。(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1時間まで

※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。

