

※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2月22日 第47号



はつらつ大泉便り 3月号



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

絵画、絵手紙、工芸、書道、写真など
幅広い作品が出展されます。
皆様のご来館お待ちしております！！

下記の日程で作品展を
開催します。感染予防対策に
ご協力お願いいたします。

作品展

開催日時：3月6日(土)～8日(月) 9:00～17:00

※最終日は16:00まで

会場：はつらつセンター大泉 集会室

練馬区在住の方、どなたでもご覧いただけます！

作品を募集しております！！

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、ご希望をお伺いします

●申込期間：2月17日(水)～26日(金)

●内 容：練馬区在住 60 歳以上の方

●サイズ 1m×1m 以内

●お一人様 2 点まで

●搬 入：3月4日(木) 13:00～16:00

●搬 出：3月9日(火) 9:00～16:00

事前申込・抽選

はつらつ体操と筋トレ開放の抽選申込みが
変更となります！！

★翌月の1日～末日分を毎月抽選いたします★

申込期間 3月15日～3月21日まで
事務所に直接申込
※電話申込み不可

抽選結果 3月25日に館内掲示で発表
電話でのお問い合わせ可

はつらつ体操

期間：4月1日(木)～4月30日(金)

毎週 月・水・土

※週1回 曜日・時間 固定

①10:00～10:30 ②11:00～11:30

■会場：トレーニング室 ■定員：各 15 名

■持物：上履き、飲物、体操用タオル(80cm)

■専用用紙でお申込みください



筋トレマシン個人開放

期間：4月1日(木)～4月30日(金)

※週2回 曜日・時間 固定

① 火曜 15:30～17:00 / 日曜 13:00～14:30

② 金曜 15:30～17:00 / 日曜 15:00～16:30

■会場：トレーニング室 ■定員：各 16 名

■持物：上履き、飲物、マシンを消毒するアルコール、
筆記用具、雑巾

■専用用紙でお申込みください



筋トレマシン講座を修了された方対象です

管理栄養士の栄養相談

ちゃんと食べていても低栄養状態になっているかもしれません。日々のお食事や栄養面の心配ごとなど、管理栄養士に相談してみませんか？

3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

※予約不要 当日受付職員にお声掛け下さい



※ルールの変更はありません
館内掲示をご覧ください

◆卓球開放

9:00~12:00 10(水)、12(金)、26(金)
13:00~17:00 21(日)、31(水)
17:30~20:00 11(木)、15(月)、29(月)

◆囲碁将棋開放

9:00~12:00 26(金)
13:00~17:00 10(水)、19(金)、31(水)

新型コロナ感染予防対策の為に下記を休止しております

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

相談会開催日

◆健康相談	火・木・金 9:00~15:00 事務所に申し出ください
◆生活相談	随時受付いたします 事務所に申し出ください
◆栄養相談	第3水曜 10:00~12:00 事務所に申し出ください

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

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】3月21日(日) 17:00~
※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 ◆いきがいデイサービス

お問い合わせ 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

◆なりまちウォーキングクラブ

お問い合わせ 練馬区高齢社会対策課介護予防係
03-5984-2094

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。

