

※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6月25日 第50号



はつらつ大泉便り 7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。37.5度以上の方はご来館いただけません



NEW きがるんビデオ体操

ビデオの音楽に合わせて行う15分程度のミニ体操です。事前予約無しでお気軽にご参加いただけます。当日受付にお申し出ください。
※定員に達した場合は、次の回となります

日時：7月6日・13日・20日・27日(火)

①9:30 ②10:00

③10:30 ④11:00

※①～④同じ内容の体操です



会場：娯楽室 定員：各6名



NEW 自由に色塗り絵

四季折々のカレンダー塗り絵です。事前予約無しでお気軽にご参加いただけます。講師指導はありません。当日受付にお申し出ください。
※定員に達した場合は、次の回となります

日時：7月23日・30日(金)

①9:30～10:20

②10:40～11:30

※途中入室の場合も時間にて終了です

会場：娯楽室 定員：各8名



感染状況により変更になる場合がございます。詳細は、館内掲示やホームページをご覧ください。お気軽にお電話にてお問い合わせください。

感染予防対策のため、下記を休止・制限しております

- ◇お風呂
- ◇湯呑み、お湯
- ◇血压計
- ◇西棟での囲碁将棋
- ◇館内での飲食
- ◇トイレのエアータオル
- ◇個人開放事業

事前申込・抽選

はつらつ体操と筋トレ開放の抽選申込みのみ
右記の日程で行います。

★翌月の1日～末日分を毎月抽選いたします★

申込期間 7月15日～7月21日まで
事務所に直接申込
※電話申込み不可
抽選結果 7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：8月1日～8月31日

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)

■専用用紙でお申し込みください



筋トレマシン個人開放

期間：8月1日～8月31日

※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15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

■専用用紙でお申し込みください

筋トレマシン講座を修了された方対象です



★利用証更新のお知らせ

手続き期間 9月30日(木)まで

個人利用証の更新が始まっています。
今お持ちの利用証は、9月まで
ご利用いただけます。

持物：利用申請書(受付にあります)

現在使用している利用証

公的な本人確認書類、緊急連絡先のメモ
(住所 氏名 電話番号)

★団体登録更新のお知らせ

手続き期間 10月31日(日)まで

構成員全員の個人利用証更新が
完了次第、団体登録の更新手続きが
可能となります。お持ちの登録証は
10月までご利用いただけます。

持物：団体登録申請書(受付にあります)

構成員名簿(ペン書きのもの)

個人開故事業

卓球



囲碁将棋

当面の間お休み



筋トレ

館内掲示の当選結果をご覧ください。お電話でもお問い合わせ可能



相談会開催日

◆健康相談

火・木・金 9:00~15:00
事務所にお申し出ください

◆生活相談

随時受付いたします
事務所にお申し出ください

◆栄養相談

6日(火) 10:00~12:00
事務所にお申し出ください

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】7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 ☎03-5984-2094

◆ねりまちウォーキングクラブ

◆高齢者筋力向上トレーニング

◆いきがいデイサービス

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。
パソコン相談会中(第2・4木曜)は、使用出来ません。
※音を出す場合はイヤホンをご持参ください
★1人1日1時間まで★

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。

