

※新型コロナウイルスの感染状況により、変更になる場合がございます。館内掲示やホームページもをご覧ください

発行：令和3年7月25日 第51号



はつらつ大泉便り 8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

感染予防対策のため、一部休止・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
- ◇カラオケ個人開放

NEW きがるんビデオ体操

ビデオの音楽に合わせて行うミニ体操です。
事前予約無し、当日受付にお申し出ください。
※講師指導無し

日時：8月10日、24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 持物：飲物

NEW 自由に色塗り絵

四季折々の色鉛筆ぬり絵と水彩ぬり絵です。
事前予約無し、当日受付にお申し出ください。
※講師指導無し ※途中入室の場合も時間にて終了

日時：8月13日、27日(金)

①9:30～10:20 ②10:40～11:30

会場：娯楽室 定員：各8名

持物：絵具はご自由にお持ちください

運営協議会

ご利用者の相互交流及び自主活動を積極的に進めると共に円滑な運営を図るため活動しております。近隣町会・地域包括・団体活動グループ・ボランティアグループ・個人利用・練馬区・はつらつセンター大泉等で構成されています。

◇協議内容

※詳細は、館内掲示をご覧ください

- ・事業抽選に当選された方の当日無断欠席の対応について
- ・団体抽選方法について
- ・いきいきフェスティバル(旧 敬老祭)の中止について 等々

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 8月15日～8月21日まで
事務所に直接申込
※電話申込み不可
抽選結果 8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：9月1日～9月30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、タオル(80cm程度)

■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：9月1日～9月30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



筋トレマシンスタート事業

講座期間：8月20日(金)～9月28日(火)

毎週火・金 週2回 全12回

13:30～15:00

申込期間：7月25日(日)～8月10日(火)

当選発表：8月13日(金)館内に掲示

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)

■会場：トレーニング室

■定員：10名

■持物：消毒用布、筆記用具、マスク、
飲物、上履き、タオル、保険代
(60～64歳 1,850円、65歳以上
1,200円)

■専用用紙でお申込みください



個人開放事業



卓球

囲碁将棋

筋トレ

当面の間お休み

館内掲示の当選結果をご覧ください



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

10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】8月15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。

