

※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をご覧ください

発行：令和3年9月25日

第53号



# はつらつ大泉便り

# 10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
- ◇個人開放事業



## NEW 初めてのZoom講座

タブレットを使用してZoom体験していただきます。スマホやタブレットに触れたことはあるけどZoomがどんなものかわからない！という方もご参加いただけます。 ※タブレットはお貸出しします。

日時：10月29日(金)10:30～11:30 ※タッチパネル操作可能な方対象  
会場：集会室 定員：先着8名 持物：イヤホン、筆記用具

### 事前申込・先着順

申込期間 9月25日から  
事務所に直接申込  
※電話申込み不可



## NEW QRコードのご紹介



右にあるモザイク模様似た印、みなさんあちこちで目にすることがあるのではないのでしょうか？

この印、QR（キューアール）コードと呼ばれており、スマートフォンなどで写真を撮るによりインターネットを介して、ホームページを見ることが出来るのです。右のQRコードは、はつらつセンターのホームページにつながる窓口です。次回より、このお便りに毎回掲載しますのでどうぞご利用ください。



### 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 10月15日～10月21日まで  
事務所に直接申込  
※電話申込み不可  
抽選結果 10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：11月1日～11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：11月1日～11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：10月26日(火)～12月3日(金)

毎週火・金 週2回 全12回

13:30～15:00

申込期間：9月25日(土)～10月15日(金)

当選発表：10月19日(火)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	 <h3>当面の間お休み</h3>	
囲碁将棋		
筋トレ		

### 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	28日(木) 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】10月17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](mailto: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。

