

※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11月25日 第55号



12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。37.5度以上の方はご来館いただけません



いつも笑顔 健康長寿はつらつまつり



事前申込
抽選

- 日時： 12/8(水) 13時～16時
- 開場： 12時30分
- 会場： はつらつセンター大泉
- 対象者： 60歳以上の練馬区民の方

参加費
無料

はつらつまつりは、健康長寿に役立つ講座や体験ができるイベントです。
口腔栄養・フレイル予防・認知症予防・肩こり腰痛セミナーなどをご用意しております。

◇各講座申込期間：11/15(月)～11/30(火)

来館受付・電話でのお申込み

◇抽選結果：12/3(金) 館内掲示、電話問い合わせ可

◇すべての講座、イベントへの参加は抽選の結果によります。

◇受付にて詳細をお知らせしたチラシを配布しています。

※12/7(火) 筋トレ個人開放と12/8(水) はつらつ体操はお休みとなります。

NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW

「運動スキル・知識アップに！ 理学療法士が伝える膝痛・腰痛予防！」

練馬区が企画した『令和3年度練馬区オンラインツールを活用した介護予防・フレイル予防事業』に基づき、開催する事業です。
メイン会場は講師が対面式、別室はオンラインでの実施です。
また、条件を満たしていれば個人宅でも視聴が可能です。詳細は、
12/1 発行のチラシおよびブログにて発表いたします。

申込開始
12月1日(水)
(電話・窓口)

日時：12月16日(木) 14:00～15:00 定員：先着30名 事前申込先着順

NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW NEW

利用者アンケートをおこないます。



当センターご利用の皆様へ、施設利用について無記名のアンケートを実施いたします。
快適にご利用いただくセンターづくりのために皆様のご協力をお願いいたします。

配布・回収場所： 受付・西棟

アンケート期間： 12月1日(水)～12月20日(月)

※アンケートの結果は集計の結果ホームページにてお知らせいたします。

個人開放事業 (30分毎に5分換気します)

カラオケ (娯楽室)	9:00~12:00...5(日)、10(金)、20(月)、25(土)	
卓球 (集会室2)	9:00~12:00...3(金)、9(木)、15(水)、18(土)、26(日) 13:00~17:00...3(金) 17:30~20:00...3(金)、13(月)	
筋トレ (トレーニング室)	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

カフェわれもこう 大泉学園店

11:30~13:00 館内掲示
をご覧ください。土日祝休

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

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

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】12月19日(日) 17:00~
※定期清掃日は17:00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。パソコン・スマホ相談会中(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2時間まで★

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下記の日程でおこないます。
(★翌月の1日~末日分を毎月抽選いたします★)
申込期間: 12月15日~12月21日まで事務所に直接申込み ※電話申込み不可
抽選結果: 12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: 1月4日~1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18名

■持物: 上履き、飲物

■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: 1月4日~1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18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。



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。

