

※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4年12月22日 第68号



# はつらつ大泉便り



# 1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

明けまして おめでとうございます

長引くコロナ感染、温暖化、ウクライナ問題、物価高騰・・・と

令和4年の時代を映す漢字一字は「戦」が選ばれました。

けれども明けない夜など、ありません。

以前の穏やかな日常に戻れますこと、皆様におかれまして、幸多い一年となりますことを祈念しております。

はつらつセンター大泉 職員一同

## スマートフォン体験会

初めてでも安心！！スマートフォンを使ってみましょう。

1月23日(月) 9:30～12:30 会場：集会室

対象者：練馬区在住 60歳以上 定員：10名

申込期間 12月21日(水)～1月7日(土)

※事務所にて直接申し込みもしくは電話 10:00-17:00

※スマホ貸出可能、申込時にお伝えください。

事前申込先着

## スマートフォン相談会

スマートフォンでわからないことを聞いてみましょう。

1月23日(月) 13:00～17:00 会場：集会室

対象：練馬区在住 60歳以上の方

※予約制ではないため、お待ちいただく場合があります。

当日先着

作品展のご案内

作品展：3月4日(土)、5日(日)

作品募集期間：2月20日(月)～27日(月)

対象：練馬区在住 60歳以上の方

内容：お一人2点まで

サイズは縦1m×横1m以内でお願いします。

趣味や習い事で制作された絵画、絵手紙、手工芸、書道、写真など出展してみませんか？

## ナースN山の健康講座 「感染症」

日程：1月13日(金)

会場：娯楽室 開演：10:00～

申込方法：事前先着 定員：20名

申込開始：12/22～

事務所窓口で申込受付をします。

令和4年度利用者アンケートを行います。

当センターご利用者の皆様に、1月に施設利用について無記名のアンケートを予定しています。

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：1月4日(水)～1月25日(水)

※アンケートの結果は、集計結果のホームページにてお知らせいたします。

## 当日先着受付

### 季節の壁面制作応援団

・1月17日(火) 10:00～11:30

■湖面に降る雪 ■会場：集会室

■定員：12名 事務室窓口にて受付します。



### ミュージカルピクス

・1月10日(火) 10:00～11:00

■会場：集会室 ■当日先着：40名

■整理券配布 ■持ち物：飲物



はつらつ体操 毎週月・水・土  
各) 9:30～10:00/10:30～11:00

■会場：トレーニング室 ■定員：25名

■整理券配布 ■持ち物：上履き・飲み物



映画会★上映内容は館内掲示をご覧ください。

・1月18日(水) 17:30～19:30

・1月19日(木) 9:30～11:30

■会場：娯楽室 ■定員：20名

■直接会場にお越しください。



みんなで、歌おう！ (タイトル変更しました)

・1月13日(金) 14:00～15:00 ■会場：集会室 ■定員：30名 ■整理券配布：13:30～



## 運動スキル・知識アップに！

## 理学療法士が伝えるムセの予防

1月19日(木) 14:30~15:30 開催

12月21日(水)から申込開始

■先着30名 集会室(対面講座)

■先着8名 娯楽室(ハイブリッド会場)

■詳しくは館内チラシやブログをご覧ください。

■受付方法：来館・電話・メール

※自宅からPCやスマホを使ってZOOMでご参加希望の場合はメールアドレスが必要になります。

※開催2日前までのお申し込みとなります。

## 1月開故事業

### カラオケ(娯楽室)

9時~12時

6日(金)、8日(日)、14日(土)、15日(日)、27日(金)

13時~17時

9日(月)、14日(土)

### 卓球(集会室2)

9時~12時

7日(土)、8日(日)、12日(木)、14日(土)

22日(日)、26日(木)

13時~17時 12日(木)

17時半~20時

7日(土)、11日(水)、21日(土)、25日(水)

30日(月)

## 事前登録制開故事業

### 筋トレマシン個人開放

期間：1月6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

■持物：上履き、飲物、筆記用具、雑巾

マシンを消毒するアルコール

■筋トレマシン講座を修了した方が対象です。

■専用紙でお申し込みください。

※前回申し込まれた方は、自動継続となります。

※新規お申し込みの方は、職員へお声掛け下さい。

※令和5年2月からの筋トレ開放については、別途掲示にてご案内いたします。

## 相談会開催日

◆健康相談

⇒ 事前予約をお願いします。

◆生活相談

⇒ 事務所に申し出ください。

カフェわれもこう  
大泉学園店

11:00~13:00

館内掲示をご覧ください。

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】1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。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。★1人1日2時間まで★  
※音を出す場合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](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。

