



はつらつ大泉便り

6月号

音楽鑑賞会 夜の調べ

～大正琴の調べにのせて～

- 日程：6月30日(金) 18:00～19:00
- 会場：交流サロン
- 対象者：練馬区在住の方
- 申込：当日先着 50名

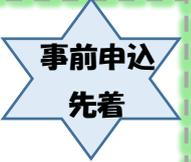


※事務所にて 17:30 から整理券を配布します

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



- 日程：6月16日(金) 9:30～12:30
- 会場：集会室
- 対象者：練馬区在住 60歳以上の方
- 定員：10名
- 申込期間 ～6月3日(土)



※事務所にて直接申し込みもしくは電話にて
電話申込み時間 10:00-17:00
※スマホ貸出可能、申込時にお伝えください

運動スキル・知識アップに！理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座！

第2回 股・膝関節痛予防

- 日程：6月15日(木) 14:30～15:30
- 申込開始：6月1日(木)から
- 会場：集会室
- 先着 30名 (メイン会場 講師対面)
- 先着 5名 (会場タブレット体験)
- ※詳しくは館内チラシをご覧ください



スマートフォン相談会

当日先着

スマートフォンでわからないことを聞いてみましょう

- 日程：6月17日(土) 9:30～12:30
- 会場：娛樂室
- 対象者：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

団体利用者懇談会・利用者懇談会開催のご案内

■会場：集会室

- 日程：6月27日(火)
- 団体懇談会：9:30～10:30
- 利用者懇談会 10:30～11:30

より良い団体活動・運営を目指し懇談会を開催いたします。気持ち良く活動していただけるよう皆様のご意見ご要望をお聞かせください。沢山のご参加をお待ちしております！



当日先着受付

季節の壁面制作応援団 ～子供たちと一緒に～

- ・6月20日(火)10:00～11:30
- 会場：集会室
- 定員:12名



はつらつ体操 毎週 月・水・土

- ・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・飲物



ミュージカルピクス

- ・6月6日(火)10:00～11:00
- 会場：集会室
- 定員：40名
- 整理券配布：9:00
- 持ち物：飲物



映画会★上映内容は館内掲示をご覧ください。

- ・6月8日(木)17:30～19:30
- ・6月9日(金) 9:30～11:30
- 会場：娛樂室
- 定員：20名
- 直接会場にお越しください。



みんなで歌おう！ by 自主グループ「にこにこ楽団」

- ・6月9日(金) 14:00～15:00
- 会場：集会室
- 定員：30名
- 整理券配布：13:30～



6月開故事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

1日(木)、2日(金)、7日(水)、11日(日)、18日(日)
21日(水)、24日(土)、29日(木)

13時～17時

21日(水)



卓球（集会室2）

9時～12時

1日(木)、12日(月)、17日(土)、25日(日)、
30日(金)

13時～17時 1日(木)、25日(日)、27日(火)

17時半～20時

6日(火)、8日(木)、17日(土)、29日(木)



筋トレ（トレーニング室）

9時～12時

4日(日)、11日(日)、25日(日)

15時半～17時

2日(金)、6日(火)、9日(金)、13日(火)、16日(金)
20日(火)、23日(金)、27日(火)、30日(金)

17時半～20時

10日(土)、24日(土)



事前申込・抽選

申込期間 7月15日(土)～8月8日(火)まで
事務所に直接申込 ※電話申込み不可
抽選結果 8月11日(金)より館内掲示で発表
電話での問い合わせ可

第2期 筋トレマシンスタート事業 受講生募集

※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。詳細は事務所までお問い合わせください。

講座期間：8月18日(金)～9月29日(金)
(9月8日(金)は除く)

■毎週 火曜日・金曜日 週2回 全12回

■時間：13:30～15:00

■会場：トレーニング室 ■定員：10名

■持物：室内用運動靴、運動ができる服装
飲物、タオル、保険代



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



事務所にお申し出ください。

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】6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

◆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

◆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。

