



事前申込先着受付

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：10月20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 10月6日(金)まで

※事務所に直接申し込みもしくは電話にて。
電話申し込み時間 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6回 心疾患の予防

日程：10月19日(木) 14:30～15:30

申込開始：10月1日(日)から

- 会場：集会室
- 対象者：練馬区在住 60 歳以上の方
- 先着：30 名 (メイン会場)
- 先着：5 名 (タブレット体験)

※詳しくは館内チラシをご覧ください。



防災講座「地震の被害を防ぐために」

～今、わたしたちにできること(AED体験)～

日程：10月27日(金) 11:00～12:00

- 会場：集会室
- 対象者：練馬区在住の方
- 定員：20 名

※詳しくは館内チラシをご覧ください。



同日
10:00～10:30
消防訓練を行います
のでご協力をお願いします！



当日先着受付

※対象者の記載がない事業は利用証をお持ちの方です。

夜の調べ

～オカリナと篠笛の音色にのせて～

日程：10月20日(金) 18:00～19:00

- 会場：集会室 ■定員：50 名
- 対象者：練馬区在住 60 歳以上の方
- 整理券配布：17:30



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

日程：10月21日(土) 9:30～12:30

- 会場：娯楽室
- 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。

♪ミュージカルビクス♪

日程：10月3日(火) 10:00～11:00

- 会場：集会室
- 定員：40 名
- 整理券配布：9:00 ■持物：飲物



みんなで歌おう！

b y 自主グループ「にここ楽団」

日程：10月13日(金) 14:00～15:00

- 会場：集会室
- 定員：30 名
- 整理券配布：13:30



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
- 持物：上履き・飲物



映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。

- ・10月24日(火) 17:30～19:30
- ・10月25日(水) 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。



10月開故事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

7日(土)、11日(水)、15日(日)、17日(火)、29日(日)



13時～17時

2日(月)、7日(土)、16日(月)、23日(月)、29日(日)

卓球（集会室2）

9時～12時

6日(金)、15日(日)、26日(木)、28日(土)、29日(日)

13時～17時

5日(木)、27日(金)



17時半～20時

5日(木)、8日(日)、14日(土)、25日(水)、27日(金)

筋トレ（トレーニング室）

9時～12時

8日(日)、15日(日)、29日(日)

13時～17時

1日(日)、5日(木)、22日(日)、24日(火)、29日(日)

15時半～17時

27日(金)、31日(火)

17時半～20時

7日(土)、17日(火)



事前申込・抽選

申込期間 9月20日(水)～10月17日(火)まで

事務所に直接申込 ※電話申込み不可

抽選結果 10月20日(金)より館内掲示で発表

電話での問い合わせ可

第3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：10月27日(金)～12月5日(火)

■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

◆スマホ相談

事務所に申し出てください。

カフェわれもこう
大泉学園店

11:00～14:00

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】10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 TEL: 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歳以上の方に利用証を発行いたします。

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。

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。

