



作品展 作品募集

作品展日程：3月9日(土) 9:00~17:00
3月10日(日) 9:00~16:00

作品募集期間：2月26日(月)~3月3日(日)

受付時間：10:00~16:00まで

対象者：練馬区在住60歳以上の方

内容：お一人様2点まで

サイズは縦1m×横1m以内をお願いします。

趣味や習い事で制作された絵画、絵手紙、手工芸、書道、写真など幅広い作品を募集しています。皆様の出展をお待ちしております。

※作品展でのボランティア募集！

詳しくは館内チラシをご覧ください。

※2月26日(月)~3月15日(金)まで調理室はご利用出来ません。

事前申込・先着順

はつらつ生涯学習講座 石神井警察署セーフティ教室

「特殊詐欺・空き巣・ひったくりなどの
犯罪被害防止策」

日程：2月21日(水) 10:15~11:15

■会場：集会室

■対象者：練馬区在住の方

■先着：25名

■持物：筆記用具



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10回 認知症の予防

日程：2月15日(木) 14:30~15:30

申込開始：2月1日(木)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。



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。

音楽演奏会 BRAVO 楽団

(バカモンド楽団の名前が変わりました。)

日程：2月8日(木) 13:30~14:40

■会場：集会室 ■対象者：練馬区民の方

■定員：50名 ■整理券配布：12:50~

ジャズあり演歌あり、迫力ある生歌、演奏
をお楽しみください♪



季節の壁面制作応援団 大泉じまん

日程：2月2日(金) 10:00~12:00

■会場：集会室

■定員：12名



ミュージカルビクス

日程：2月6日(火) 10:00~11:00

■会場：集会室 ■定員：40名

■持物：飲物 ■整理券配布：9:00~



わくわく絵本 ことはじめ

日程：2月26日(月) 11:10~12:00

■会場：集会室 ■対象者：練馬区民の方

■定員：20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。

・2月26日(月) 17:30~19:30

・2月27日(火) 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。



2 月 開 放 事 業

カラオケ（娯楽室）

9 時～12 時

4 日(日)、6 日(火)、9 日(金)、21 日(水)、24 日(土)
28 日(水)

13 時～17 時

11 日(日)、14 日(水)、19 日(月)、28 日(水)



卓球（集会室 2）

9 時～12 時 2 日(金)、7 日(水)、18 日(日)、24 日(土)
28 日(水)

13 時～17 時 なし



17 時半～20 時

6 日(火)、17 日(土)、20 日(火)、23 日(金)、28 日(水)

筋トレ（トレーニング室）

9 時～12 時

11 日(日)

13 時～17 時

2 日(金)、11 日(日)、25 日(日)

13 時半～15 時 なし

15 時半～17 時 6 日(火)、9 日(金)、13 日(火)
16 日(金)、20 日(火)、23 日(金)、27 日(火)

17 時半～20 時 10 日(土)



重要！ 利用証更新について

個人利用証の更新が始まります。今お持ちの利用証は 3 月までご利用いただけますので、空いている時にお手続きください。

<更新手続き期間>

2 月 1 日(木)～

受付時間：10：00～17：00

<手続きに必要なもの>

- ・利用申請書(受付にあります)
- ※緊急時に連絡が取れる方の、氏名、住所、電話番号を必ずご記入ください。
- ・現在使われている利用証
- ・公的な本人確認書類(保険証、免許証、マイナンバーカードなど)

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

事務所にお申し出ください。

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】2 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 TEL：03-5984-2094

- ◆ねりまちウォーキング ◆いきがいデイサービス
- ◆高齢者筋力向上トレーニング

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。

