



はつらつ大泉便り5月号



第8回 いつも笑顔！健康長寿はつらつまつり

開催日程：5月22日（水） 申込不要

開催時間：9：30～15：30（開場9：00）

内容詳細はチラシ・パンフレット等でご案内いたします。

皆様のご来館をお待ちしております！



血管年齢測定会 お一人様1回

- 日程：5月9日(木)、13日(月)
14日(火)、16日(木)、27日(月)
28日(火)、31日(金)
6月3日(月)、4日(火)

■時間：9:15～11:30 1日 24名

当日先着順整理券配付

■会場：交流談話サロン

■対象：20歳以上の練馬区民の方



団体利用者懇談会・利用者懇談会開催のご案内

■日程：5月29日(水) ■会場：集会室

■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。

たくさんのご参加をお待ちしております！



事前申込・先着順

草取りとボランティア懇談会

HCOさくら はつらつクリーン隊

日程：5月15日(水) 10:10～12:00

※看護学生さんと一緒に草取りをした後、懇談会を
しましょう！

■会場：集会室 ■定員：20名

■持物：飲物、帽子、軍手、タオル

ボランティアに興味がある方、何かやりたい
と思っている方ぜひ受付までお声掛け
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1回 介護予防・フレイル予防

日程：5月16日(木) 14:30～15:30

申込開始：5月1日(水)～

■会場：集会室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■先着：30名(オンライン中継)

■先着：5名(タブレット体験)

■持物：飲物、筆記用具、運動しやすい服装



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。

はつらつ体操

はつらつまつり開催の
ため22日(水)はお休み
します。

・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

■持物：上履き・飲物

■整理券配付：9:00～



♪ミュージカルビクス♪

日程：5月7日(火) 10:00～11:00

■会場：集会室 ■定員：40名

■持物：飲物 ■整理券配付：9:00～



わくわく絵本 若葉のころ

日程：5月13日(月) 11:10～12:00

■会場：集会室 ■定員：20名

■対象者：練馬区民の方



映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。

・5月27日(月) 17:30～19:30

・5月28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。

