

※熱中症特別警戒アラート発表時には事業は中止とします。お風呂についても中止します。

ご理解、ご協力のほどお願いいたします。

発行：令和6年9月25日 第89号



はつらつ大泉便り

10月号



事前申込・先着順

対象者 60歳以上の練馬区民の方
申込方法 事務所受付(9:00~)電話(10:00~17:00)

ナンプレ解き方講座

日程：10月16日(水) 10:30~12:00

- 会場：集会室
- 対象者：練馬区民の方
- 定員：14名
- 持物：飲物、筆記用具

腕前不問、初心者OK!



防災講座

「備えて安心！
災害時の備蓄、食事、トイレ」

同日 9:30~10:00 消防訓練を行いますのでご協力をお願いします！

日程：10月25日(金) 10:30~11:30

- 会場：集会室
- 対象者：練馬区民の方
- 定員：25名
- 持物：筆記用具



(都)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

事前申込
先着

日程：10月16日(水) 9:30~12:30

- 会場：集会室
- 対象者：60歳以上の練馬区民の方
- 定員：10名

申込期間 9月25日(水)~10月7日(月)

※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。



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17日(木) 14:30~15:30

申込開始：10月1日(火)から

- 会場：集会室
- 対象者：60歳以上の練馬区民の方
- 定員：30名(オンライン中継)
- 定員：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。

南米アンデス音楽演奏会 ロスボラーチョス

日程：10月26日(土) 14:00~15:30

- 会場：集会室
- 対象者：練馬区民の方
- 定員：60名
- 整理券配布：13:45~

『老舗グループ、ロスボラーチョスによるアンデス音楽のリズムをご堪能ください!』



(都)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

当日先着

日程：10月19日(土) 9:30~12:30

- 会場：娯楽室
- 対象者：60歳以上の練馬区民の方

※予約制ではないため、お待ちいただく場合があります。



わくわく絵本 『いのち』

日程：10月14日(月) 11:10~12:00

- 会場：集会室
- 定員：20名
- 対象者：練馬区民の方
- 受付にお越しください。



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
- 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：10月1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~



映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。

- ・10月29日(火) 17:30~19:30
- ・10月30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。

