発行:令和7年4月25日　第96号

はつらつ大泉便り5月号

事前申込・先着順　申込方法　事務所受付（9:00～17:00）電話（10:00～17:00）

NEW 健康麻雀初心者教室
日程：5月12日(月)　10:00～11:30
■会　場：集会室　■定　員：16名
■対象者：利用証をお持ちの方
■持　物：筆記用具
※窓口のみの受付になります。
麻雀が初めての方や麻雀のやり方を忘れてしまった方。

はつらつ手づくり塾「ビーズボールペンダント」
日程：5月14日(水)　10:15～11:45
■会　場：集会室　■定　員：10名
■対象者：60歳以上の練馬区民の方
■持　物：ハサミ、材料費300円
※材料費は当日会場で講師にお支払いください。
お釣りのないようご用意ください。

NEW 心と脳も愉快なゆるるんあ～と
～臨床美術体験講座～
ゆるっ～とアートで気分るんるん♬
日程：5月16日(金)　14:00～15:30
■会　場：集会室　■定　員：16名
■対象者：練馬区民の方
■持　物：飲物、筆記用具

おしゃべりサロン　講師：ブーケの会
「私に合った後見人を見つけるには」
日程：5月16日(金)　10:30～12:00
■会　場：交流談話サロン　■定　員：16名
■対象者：練馬区民の方
お茶をしながら楽しく考えましょう。恒例の手話歌もあります。

はつらつ生涯学習講座　セーフティー教室
「詐欺被害者にならないために」
講師:石神井警察署
日程：5月28日(水)　10:10～11:10
■会　場：集会室　■定　員：30名
■対象者：60歳以上の練馬区民の方
■持　物：筆記用具

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：5月15日(木)　14:30～15:30
申込開始：5月1日(木)から　■会　場：集会室
■対象者：60歳以上の練馬区民の方
■定　員：40名(メイン会場)
■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。

音楽演奏会　だいこんブラス
日程：5月31日(土)　10:30～11:30
■会　場：集会室　■定　員：60名
■対象者：練馬区民の方
■持　物：飲物　■整理券配布：10:15～

NEW 健康麻雀開放　※交代制です。最終受付は15:30です。
日程：5月12日(月)　13:30～17:00
■会　場：集会室　■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
■持　物：上履き・飲物
■整理券配布：9:00～

ランチクッキング
日程：5月19日(月)　10:00～13:00
■会　場：交流談話サロン　■定　員：8名
■対象者：60歳以上の練馬区民の方
■持物：参加費300円、エプロン、三角巾

はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」
日程：①5月14日(水)②5月28日(水)
15:00～16:30/17:30～19:00
■会　場：交流談話サロン
■対象者：練馬区民の方
■持　物：楽器の持込は要相談
貴方の演奏を聴かせてください。聴いてくれる人も大募集。

♪ミュージカルビクス♬
日程：5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～

映画会　上映内容は館内掲示をご覧ください。
日程：①5月29日(木)　17:30～19:30
②5月30日(金)　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。

わくわく絵本　『風薫る』
日程：5月14日(水)　11:10～12:00
■会　場：集会室　■定　員：20名
■対象者：練馬区民の方

5月カレンダー2025 はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
下のQRコードは、はつらつセンター大泉のホームページにつながります。ご利用ください♪	HCO さくら 草取りと茶話会 募集中! 日程：5月21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 ■持　物：飲物、帽子、軍手、タオル ボランティアに興味がある方、ぜひ受付までお声掛けください！			1 団体抽選 申込み開始	2 事業抽選 申込み締切	3 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～
4	5 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 事業抽選 結果発表	6 ミュージカル ビクス ・10:00～	7 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 団体抽選 申込み締切	8 げんきUP体操 ①10:30～ パソコン・スマホ相談会 ・13:00～ ・14:10～	9	10 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～ 団体抽選 結果発表
11	12 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 健やか ストレッチ ①13:30～ 健康麻雀 初心者教室 ・10:00～	13 スマホ教室 ・10:00～	14 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ はつらつ手作り塾 ・10:15～ わくわく絵本 ・11:10～ 椅子ヨガ ①13:30～ はつらつ街かどピアノ ①15:00～②17:30	15 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 ・14:30～	16 おしゃべりサロン ・10:30～ 心と脳も愉快なゆるるんあ～と ・14:00～	17 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～
18 館内清掃 17時閉館	19 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ ランチクッキング ・10:00～ レクスポ教室 囲碁ボール ・14:00～	20 カレンダー作り ・10:00～	21 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ HCOさくら はつらつクリーン隊 ☆草取りと茶話会 ・10:10～	22 健やかストレッチ ②10:00～ パソコン・スマホ相談会 ・13:00～ ・14:10～ げんきUP体操 ②13:30～	23 絵てがみ教室 ・14:00～	24 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 書道教室 ・10:00～
25	26 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～	27 手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～	28 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ セーフティー教室 ・10:10～ ヘルシーフラダンス ・13:00～ 椅子ヨガ ②14:45～ はつらつ街かどピアノ ①15:00～②17:30	29 テレビゲームでボウリング ① 9:30～ ②10:45～ 映画会 ・17:30～	30 映画会 ・9:30～	31 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 音楽演奏会 だいこんプラス ・10:30～

事前申込・先着順

対 象 者　60 歳以上の練馬区民の方
受付開始　４月 25 日 ９：00～
申込方法　事務所受付（９：00～）電話（10：00～17：00）

NEW 心と脳も愉快なゆるるんあ～と　～臨床美術体験講座～

・５月 16 日(金)　14：00～15：30　絵心なくても OK です。自分に素直になれるアートしませんか！
■会場：集会室　■定員：16 名　■持物：飲物・筆記用具

パソコン・スマホ相談会

※１人１回

①５月８日(木)　②５月 22 日(木)　各)13:00～14:00　/　14:10～15:10
■会場：パソコンコーナー■定員：各５名■持物：筆記用具　◆講師：練馬 IT リーダーの会

スマホ教室

◆お一人様 1 台の貸出機で受講となります

・５月 13 日(火)　10:00～12:00　スマホの基本と LINE 体験
■会場：集会室　■定員：各 12 名　■持物：筆記用具

事前申込・抽選

対 象 者　利用証お持ちの方
申込期間　お便り配布～５月２日まで（事務所９：00～17：00）
電話申込　５月１日、２日の２日間（10：00～17：00）
抽選結果　５月５日に館内掲示で発表（電話でのお問合せ可）

テレビゲームでボウリング　※時間帯が変更になりました

※１人１回

・５月 29 日(木)　①　9：30～10：30（ゲーム操作に慣れている方）
②10：45～11：45（初めての方・ゲーム操作が不安な方）
■会場：集会室　■定員：各 12 名　■持物：飲物・スコア表（お持ちの方）

手工芸教室　「指あみでアクリルたわし」

※１人１回

・５月 27 日(火)　①10:00～11:30　②13:30～15:00
■会場：集会室　■定員：各 18 名　■持物：ハサミ

おりがみ教室

～ご案内～
今月の開催はありません。今後は「偶数月」（２ヵ月に一度）の開催を予定しております。予めご了承ください。

気軽に水彩ぬり絵

・５月 10 日(土)　10:00～11:30
■会場：集会室■定員：16 名■持物：筆拭きタオル

椅子ヨガ

※１人１回

①５月 14 日(水)　13:30～14:15
②５月 28 日(水)　14:45～15:30
■会場：トレーニング室　■定員:各 20 名　■持物：飲物・タオル

カレンダー作り「女の子と傘」

・５月 20 日(火)　10:00～11:30
■会場：集会室　■定員：18 名
■持物：のり・ハサミ・色鉛筆・ボンド・セロハンテープ

ヘルシーフラダンス

・５月 28 日(水)　13:00～14:00
■会場：トレーニング室　■定員：20 名
■持物：飲物・筆記用具

レクスポ教室　「囲碁ボール」

・５月 19 日(月)　14:00～15:30
■会場：トレーニング室　■定員：12 名
■持物：飲物・動きやすい服装・上履

絵てがみ教室

・５月 23 日(金)　14:00～15:30
■会場：集会室　■定員：10 名
■持物：鉛筆・消しゴム・筆拭きタオル

書道教室　「かな文字」

・５月 24 日(土)　10:00～11:30
■会場：集会室　■定員：12 名
■持物：道具一式・かな用筆・墨・半紙・新聞紙・雑巾

健やかストレッチ

※１人１回

①５月 12 日(月)　13:30～14:30
②５月 22 日(木)　10:00～11:00
■会場：トレーニング室　■定員：各 15 名
■持物：飲物・タオル

げんき UP 体操

※１人１回

①５月　８日(木)　10:30～11:30
②５月 22 日(木)　13:30～14:30
■会場：トレーニング室　■定員：各 20 名
■持物：飲物・タオル

5月開放事業

カラオケ（娯楽室）

9時～１２時
1日(木)，13日(火)，18日(日)

１３時～１７時
1日(木)，3日(土)，5日(月)，13日(火)，18日(日)
26日(月)，27日(火)，28日(水)

卓球（集会室２）

9時～１２時
3(土)，8日(木)，17日(土)，22日(木)，25日(日)

１３時～１７時
14日(水)，20日(火)　22日(木)

１７時半～２０時
2日(金)，7日(水)，20日(火)，26日(月)

筋トレ（トレーニング室）
※筋トレマシン講座を修了された方が対象です。

9時～１２時
4日(日)，25日(日)

１３時～１７時
3日(土)，4日(日)，6日(火)，11日(日)，18日(日)
25日(日)，31日(土)

１５時半～１７時
13日(火)

１７時半～２０時
3日(土)

事前申込・抽選

申 込 期 間　:5月1日(木)～8日(木)
申 込 方 法　:事務所(9:00～17:00) 電話(10:00～17:00)
抽選結果発表 :郵送にてお知らせいたします。(5月15日以降)

足腰しゃっきりトレーニング教室

筋力強化、ストレッチを行い、膝や腰の痛みを軽減、予防します。

日時：6月5日(木)～6月26日(木)
■毎　週：木曜日　10:00～11:00【4日制】
■会　場：勤労福祉会館
■対象者：55歳以上の練馬区民の方
■定　員：25名(抽選)　■費　用：500円

注意 **※会場は勤労福祉会館になります！**

事前申込・抽選

申 込 期 間 ：4月23日(水)～5月6日(火)まで
事務所に直接申込 ※電話申込不可
抽選結果発表：5月9日(金)より館内掲示で発表
電話でのお問い合わせ可

第１期　筋トレマシンスタート事業 受講生募集

講座期間：５月13日(火)～６月20日(金)
■毎週：火曜日・金曜日　13:30～15:00　週2回　全12回
■定員：10名
■会場：トレーニング室
■持物：室内用運動靴、運動ができる服装
飲物、タオル、保険代
※専用の用紙でお申込みください。

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。

つくりっこの家

手づくりクッキー、とれたて野菜等の販売会
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】5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

◆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◆
60歳以上の練馬区民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。

社会福祉法人
練馬区社会福祉事業団
Nerima Social Welfare Foundation