



はつらつ大泉便り 6月号



団体・利用者懇談会開催のご案内

- 日程：6月4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

熱中症予防講座とイスde盆踊り

ボランティアグループ玉手箱講座

- 日程：6月14日(土) 10:10~11:30
 - 会場：集会室 ■ 定員：20名
 - 対象者：60歳以上の練馬区民の方
 - 持物：飲物、筆記用具、運動しやすい服装
- ※熱中症を予防して、楽しく盆踊り?!



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：6月9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。



ナンプレ解き方講座 今回は初級編です!

- 日程：6月17日(火) 10:30~12:00
- 会場：集会室 ■ 定員：16名
- 対象者：60歳以上の練馬区民の方
- 持物：飲物、筆記用具

※はじめての方、大歓迎!!

今年度はあと2回10/15(水)、2/27(金)開催予定!



東京都スマートフォン教室

- 日程：6月4日、11日、18日、25日
- 毎週：水曜日 9:15~12:15
- 会場：娯楽室 ■ 定員：10名
- 対象者：60歳以上の練馬区民の方
- 持物：スマートフォン、
スマートフォン貸出可能
- 内容：基本操作、コミュニケーション
情報収集、申請・決済、総復習

4回コース 申込受付中



理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座!

hcoizumi101@gmail.com

オンライン(ご自宅)参加専用

第3回 腰痛予防

- 日程：6月19日(木) 14:30~15:30
- 申込開始：6月1日(日)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) 5名(タブレット)
- 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 AKワイワイ(バンド)

- 日程：6月7日(土) 10:30~11:30
- 会場：集会室 ■ 定員：60名
- 対象者：練馬区民の方 ■ 整理券配布9:00~
- 持物：飲物 昭和歌謡曲! みんなで歌いましょう♪



ランチクッキング

- 日程：6月16日(月) 10:00~13:00
- 会場：交流談話サロン ■ 定員：10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



ミュージカルビクス

- 日程：6月3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 『入梅』

- 日程：6月11日(水) 11:10~12:00
- 会場：集会室 ■ 定員：20名
- 対象者：練馬区民の方



NEW 健康麻雀開放 ※交代制です。最終受付は15:30です。

- 日程：6月9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~



はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

- 日程：①6月11日(水)②6月25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。

映画会

上映内容は館内掲示をご覧ください。

- 日程：①6月26日(木) 17:30~19:30
②6月27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。





6月 カレンダー 2025

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	ミュージカル ピクス ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室 ①9:15～			はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 音楽演奏会 AKワイワイ (バンド) ・10:30～	
団体抽選 申込み開始	事業抽選 申込み締切			事業抽選 結果発表		団体抽選 申込み締切	
8	9	10	11	12	13	14	
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 健康麻雀 初心者教室 ・10:00～ 健やか ストレッチ ①13:30～	スマホ教室 ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室②9:15～ 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～	げんきUP体操 ①10:30～ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～	テレビゲームで ボウリング ① 9:30～ ②10:45～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～ ボランティア グループ 玉手箱講座 ・10:10～	
		団体抽選 結果発表					
15	16	17	18	19	20	21	
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～	ナンプレ 解き方講座 ・10:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室 ③9:15～	理学療法士が 伝える! 介護予防・ フレイル 予防講座! 第3回 腰痛予防 ・14:30～	手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 相談会 ・9:15～	
館内清掃 17時閉館	ランチ クッキング ・10:00～						
22	23	24	25	26	27	28	
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ レクスポ教室 ストラックアウト ・14:00～	カレンダー作り ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室④9:15～ 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～	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～ 映画会 ・17:30～	映画会 ・9:30～ かぎ編み教室 ・10:00～ 絵てがみ教室 ・14:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 書道教室 ・10:00～	
29	30	当日先着受付				熱中症 高齢者は特に注意!!	
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!	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	東京都スマートフォン相談会 日程：6月21日(土)9:15～12:15 ■会場：娛樂室 ■対象者：60歳以上の練馬区民の方 ■持物：スマートフォン お1人30分程度の相談になります。				高齢者は温度に対する感覚が鈍くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。脳が暑いと判断すると、皮膚の血流量や汗の量を増やして、体内の熱を周囲に逃がそうとします。しかし高齢者は若者に比べて体の熱を周囲に逃がす熱放散能力が低く、深部体温が上昇しやすくなります。「暑い」と感じにくく体内の水分量が減少、のどの渇きを感じにくくなることで熱中症にかかりやすくなるので、ご注意ください!!	

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 5月25日 9:00~
申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

ナンプレ解き方講座

・6月17日(火) 10:30~12:00

初めての方 大歓迎! 初級編

■会場: 集会室 ■定員: 16名 ■持物: 筆記用具・飲物



パソコン・スマホ相談会

①6月12日(木) ②6月26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

※1人1回



スマホ教室

・6月10日(火) 10:00~12:00

■会場: 集会室 ■定員: 各12名

◆お一人様1台の貸出機で受講となります

スマホの基本とキャッシュレス体験

■持物: 筆記用具 ※前日まで受付



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~6月2日まで(事務所9:00~17:00)

電話申込 6月1日、2日の2日間(10:00~17:00)

抽選結果 6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

・6月13日(金)

① 9:30~10:30 (ゲーム操作に慣れている方)

② 10:45~11:45 (初めての方・ゲーム操作が不安な方)

※1人1回

■会場: 集会室 ■定員: 各12名 ■持物: 飲物・スコア表(お持ちの方)



かぎ編み教室

「くさり編みでミニ巾着」

・6月27日(金) 10:00~12:00

■会場: 集会室 ■定員: 12名 ■持物: かぎ針5号・ハサミ



手工芸教室

「布でつくる小物入れ」

・6月20日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00

■会場: 集会室 ■定員: 各18名 ■持物: 裁縫セット・布切ハサミ・定規・ボールペン

※1人1回



おりがみ教室

「ペンギンの親子」

・6月16日(月)

①10:00~11:30 ②13:30~15:00

■会場: 集会室 ■定員: 各18名

■持物: つまようじ・飲物

※1人1回



レクスポ教室

「ストラックアウト」

・6月23日(月) 14:00~15:30

■会場: 集会室 ■定員: 20名

■持物: 飲物・動きやすい服装・靴



絵てがみ教室

・6月27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」

・6月28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

①6月9日(月) 13:30~14:30

②6月26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



椅子ヨガ

※1人1回

①6月11日(水) 13:30~14:15

②6月25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「風鈴のリース」

・6月24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・ポンド・セロハンテープ



ヘルシーフラダンス

・6月25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



げんきUP体操

※1人1回

①6月12日(木) 10:30~11:30

②6月26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



6月開故事業

カラオケ (娯楽室)

9時～12時

3日(火)、10日(火)、15日(日)、19日(木)、29日(日)

13時～17時

3日(火)、10日(火)、24日(火)、28日(土)、29日(日)
30日(月)

卓球 (集会室2)

9時～12時

5日(木)、6日(金)、15日(日)、22日(日)、28日(土)

13時～17時

22日(日)

17時半～20時

5日(木)、14日(土)、21日(土)、28日(土)、30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

1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)

13時～17時

1日(日)、8日(日)、14日(土)、15日(日)、19日(木)
22日(日)、24日(火)、29日(日)

15時半～17時

開催なし

17時半～20時

14日(土)

麻雀 (集会室1)

13時半～17時

9日(月)

※交代制です。最終受付は15:30です。

定員20名

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



事務所に申し出ください。

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

事前申込・抽選

申込期間: 7月30日(水)～8月12日(火)まで

事務所に直接申込 ※電話申込不可

抽選結果: 8月15日(金)より館内掲示で発表

電話でのお問い合わせ可

第2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。

また、申込者が定員に達しない場合、中止になることがあります。

講座期間: 8月19日(火)～9月26日(金)

■毎週: 火曜日・金曜日 13:30～15:00 週2回 全12回

■定員: 10名

■対象者: 利用証をお持ちの方

■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

※別途、保険代がかかります。

※専用の用紙でお申込みください。

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】6月15日(日) 17:00～

※定期清掃日は17:00で閉館となります。

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: ozumi-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