



# はつらつ大泉便り 7月号



HCO  
さくら

## 草取りと茶話会 募集中!

日程: 7月2日(水) 10:15~11:40  
■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! 看護学生さんと一緒に草取りをした後、茶話会をしましょう♪



## 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: 7月14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。



### スマホ教室 スマホの基本と防災 随時募集中!

お一人様1台の貸出機で受講となります。  
日程: 7月8日(火) 10:00~12:00  
■会場: 集会室 ■定員: 12名  
■対象者: 60歳以上の練馬区民の方  
■持物: 貸出機で受講 ※満員の場合はご了承ください



### おしゃべりサロン

#### 「大泉のお楽しみマップを作ろう!」

講師: 大泉学園通り地域包括支援センター  
日程: 7月16日(水) 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  
■持物: 筆記用具

お茶をしながら地域(大泉学園町1~3、大泉町5.6、東大泉3)の情報を交換しましょう。手話歌もあります。



### パソコン・スマホ相談会

※1人1回

講師: 練馬ITリーダーの会

日程: ①7月10日(木) ②7月24日(木)  
13:00~14:00/14:10~15:10  
■会場: パソコンコーナー  
■定員: 各5名  
■対象者: 60歳以上の練馬区民の方  
■持物: 筆記用具



## 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。

### 令和7年度 血管年齢測定会

日程: 9:10~11:30 7月4日(金)、18日(金)、21日(月)、24日(木)  
13:15~15:00 7月1日(火)、14日(月)、15日(火)  
■人数: 1日 24名 当日先着 ■整理券配布9:00~ ■会場: 交流談話サロン  
■対象者: 20歳以上の練馬区民の方 (お一人様1回です)



### ★トワイライト ピアノコンサート

日程: 7月25日(金) 17:30~18:30  
■会場: 交流談話サロン ■定員: 40名  
■対象者: 練馬区民の方 ■整理券配布17:15~  
黄昏に響くピアノのメロディーを楽しみましょう!



### NEW 健康麻雀開放 ※交代制です。最終受付は15:30です。

日程: 7月14日(月) 13:30~17:00  
■会場: 集会室 ■定員: 20名



### ランチクッキング

日程: 7月22日(火) 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  
■整理券配布: 9:00~



### 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: ①7月9日(水) ②7月23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: 7月1日(火) 10:00~11:00  
■会場: 集会室 ■定員: 40名  
■持物: 飲物 ■整理券配布: 9:00~



### 映画会 上映内容は館内掲示をご覧ください。

日程: ①7月24日(木) 17:30~19:30  
②7月25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 『納涼』

日程: 7月9日(水) 11:10~12:00  
■会場: 集会室 ■定員: 20名  
■対象者: 練馬区民の方





# 7月 カレンダー 2025

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
<b>当日先着受付</b> 季節の壁面制作応援団 大泉桜高校ボランティア部の皆さんと一緒に作ります！ 日程：7月30日(水) 10:10～12:00 ■会場：集會室 ■定員：12名 ■対象者：利用証をお持ちの方		1	2	3	4	5
		ミュージカルピクス ・10:00～ 	<b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ HCOさくら ☆草取りと茶話会 ・10:15～ 			<b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ 
		<b>団体抽選</b> <b>申込み開始</b>	<b>事業抽選</b> <b>申込み締切</b>			<b>事業抽選</b> <b>結果発表</b>
6	7	8	9	10	11	12
	<b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ 	スマホ教室 ・10:00～ 	<b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ わくわく絵本 ・11:10～ 	<b>げんきUP体操</b> ①10:30～ パソコン・スマホ相談会 ・13:00～ ・14:10～ 	<b>テレビゲームでボウリング</b> ① 9:30～ ②10:45～ 	<b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～ 
	<b>団体抽選</b> <b>申込み締切</b>		<b>はつらつ</b> <b>街かどピアノ</b> ①15:00～ ②17:30～ 	<b>団体抽選</b> <b>結果発表</b>		
13	14	15	16	17	18	19
	<b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ 健康麻雀 <b>初心者教室</b> ・10:00～ 		<b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ おしゃべりサロン ・10:30～ 		<b>かぎ編み教室</b> ・10:00～ 	<b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ 
	<b>健やかストレッチ</b> ①13:30～ 					
20	21	22	23	24	25	26
	<b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ レクスポ教室 <b>囲碁ボール</b> ・14:00～ 	<b>カレンダー作り</b> ・10:00～ 	<b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ ヘルシーフラダンス ・13:00～ 	<b>健やかストレッチ</b> ②10:00～ パソコンスマホ相談会 ・13:00～・14:10～ <b>げんきUP体操</b> ②13:30～ 	<b>映画会</b> ・9:30～ 	<b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>書道教室</b> ・10:00～ 
<b>館内清掃</b> <b>17時閉館</b>		<b>ランチ</b> <b>クッキング</b> ・10:00～ 	<b>はつらつ</b> <b>街かどピアノ</b> ①15:00～ ②17:30～ 	<b>映画会</b> ・17:30～ 	<b>絵てがみ教室</b> ・14:00～ 	
				<b>トワイライト</b> <b>ピアノコンサート</b> ・17:30～ 		
27	28	29	30	31	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！ 	
	<b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>手工芸教室</b> ①10:00～ ②13:30～ 		<b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>季節の壁面</b> <b>制作応援団</b> ・10:10～ 			

## 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 6月25日 9:00～  
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

### おしゃべりサロン 「大泉のお楽しみマップを作ろう」

・7月16日(水) 10:30～12:00

講師：大泉学園通り地域包括支援センター

■会場：交流サロン ■定員：16名 ■持物：筆記用具 ※60歳未満の方でも参加OKです



### パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①7月10日(木) ②7月24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

◆随時募集中！！ 満員の場合はご了承ください



・7月8日(火) 10:00～12:00 スマホの基本と防災

■会場：集会室 ■定員：12名 ■持物：筆記用具 ◆お一人様1台の貸出機で受講となります



## 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～7月2日まで(事務所9:00～17:00)

電話申込 7月1日、2日の2日間(10:00～17:00)

抽選結果 7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

※1人1回

・7月11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)

■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 「金魚のかざり」

※1人1回

・7月28日(月) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名 ■持物：ハサミ・ボンド



### かぎ編み教室

「コースター」

・7月18日(金) 10:00～12:00

■会場：集会室 ■定員12名

■持物：かぎ針6号・ハサミ



### レクスポ教室 「囲碁ボール」

・7月21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

・7月25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」「漢字かな交わり書」

・7月26日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：12名

■持物：道具一式・筆・墨・半紙・新聞紙・雑巾



### 椅子ヨガ

7～9月は都合により開催はありません。  
予めご了承ください。



### カレンダー作り

「ゆかた」

・7月22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



### 健やかストレッチ

※1人1回

①7月14日(月) 13:30～14:30

②7月24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

①7月10日(木) 10:30～11:30

②7月24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



### ヘルシーフラダンス

・7月23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



## 7月開故事業

### カラオケ (娯楽室)

9時～12時

3日(木), 6日(日), 8日(火), 13日(日), 18日(金)  
20日(日), 30日(水)

13時～17時

8日(火), 20日(日), 22日(火), 23日(水), 30日(水)



### 卓球 (集会室2)

9時～12時

5日(土), 18日(金)

13時～17時

8日(火), 10日(木), 16日(水), 17日(木), 23日(水)  
25日(金), 29日(火)

17時半～20時

4日(金), 8日(火), 17日(木)



### 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

6日(日), 13日(日), 27日(日), 29日(火)

13時～17時

4日(金), 6日(日), 8日(火), 12日(土), 13日(日)  
17日(木), 27日(日), 29日(火)

15時半～17時

開催なし

17時半～20時

開催なし



### 麻雀 (集会室1)

13時半～17時

14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】7月20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](mailto: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