



## はつらつ大泉便り10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)

## 健康麻雀初心者教室

※窓口のみの受付になります。

日程:10月13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



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

日程:10月15日(水) 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



「今月のナンプレ」の制作者がナンプレのコツ教えます。

## 認知症サポーター養成&amp;ニンプロ講座

講師:大泉北地域包括支援センター

日程:10月27日(月) 10:15~11:45

■会場:集会室

■定員:20名

■対象者:練馬区民の方

■持物:飲物、筆記用具



受講した方にはオレンジカードを差し上げます。

理学療法士が伝える！  
介護予防・フレイル予防講座！オンライン(ご自宅)  
参加専用

第5回 特別講座 歩くだけでダメ?!

~健康な身体を作るコツ、教えます~

日程:10月16日(木) 13:30~15:00

申込開始:10月1日(水)から

■会場:集会室 ■対象者:全世代向け

■定員:30名(サテライト会場)

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。

## ロータスコンサート

日程:10月26日(日) 14:00~15:10

■会場:集会室

■定員:60名

■対象者:練馬区民の方

■整理券配布:13:45~



ロータスの世界を癒しのハーモニーで。

## ランチクッキング

日程:10月20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

■整理券配布:9:00~



## ミュージカルビクス

日程:10月7日(火) 10:00~11:00

■会場:集会室

■定員:40名

■持物:飲物

■整理券配布:9:00~



## わくわく絵本 『天高く』

日程:10月8日(水) 11:10~12:00

■会場:集会室

■定員:20名

■対象者:練馬区民の方



## 東京都スマートフォン相談会

当日先着

日程:10月18日(土) 9:15~12:15

■会場:倶楽室

■対象者:60歳以上の練馬区民の方

■持物:スマートフォン



## 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:①10月8日(水) ②10月22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:①10月30日(木) 17:30~19:30

②10月31日(金) 9:30~11:30

■会場:倶楽室

■定員:20名

※直接会場にお越しください。

