



はつらつ大泉便り 3月号



作品展

令和7年度 作品展

日程：3月14日(土)9:00~17:00
：3月15日(日)9:00~16:00

絵画、絵手紙、手工芸など素敵な作品をお楽しみ
ください！どなたでもご覧いただけます。
皆さまのご来館をお待ちしております！



作品展作品募集のご案内

作品募集期間：3月2日(月)~3月8日(日)
受付時間：10:00~17:00
対象者：練馬区在住60歳以上の方
内容：お一人様2点まで
サイズは縦1m×横1m以内でお願いします
趣味や習い事で制作された絵画、絵手紙
手工芸、書道、写真など出展してみませんか？



令和7年度 利用者アンケートのお礼

1月に実施しました利用者アンケートにご協力いただきありがとうございました。
集計結果を館内掲示とホームページに掲載いたしました。いただきました貴重なご意見は、
今後の運営や業務改善に役立てて参ります。 はつらつセンター大泉 職員一同



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)

「おいしいお茶のいれ方教室」~お~いお茶の伊藤園のティーテイスターから学ぶお茶のいろ・は~

日程：3月17日(火) 14:30~16:00 ■参加費：100円(当日会場にて集金)

■会場：交流談話サロン ■定員：24名
■対象者：60歳以上の練馬区民の方 ■持物：なし

「おいしいお茶でお菓子を
楽しみましょう！」



おしゃべりサロン(拡大版) 遺言講座「遺言書を書いてみよう」

講師：行政書士 丹下勝代氏

日程：3月18日(水) 10:15~12:00

■会場：集会室 ■定員：25名
■対象者：練馬区民の方 ■持物：筆記用具

「いざという時」に備えて今から気軽に
トライしてみませんか？



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10回 内部疾患・身体症状予防のまとめ

日程：3月19日(木) 14:30~15:30

申込開始：3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：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。

ヘルシーフラダンス

日程：3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



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~



ミュージカルピクス

日程：3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 『春が来た』

日程：3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



ランチクッキング

日程：3月23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~



はつらつ街かどピアノ

「だれでも自由に演奏会」

日程：①3月11日(水) ②3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 ※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。
※直接会場にお越しください。

日程：①3月26日(木) 17:30~19:30
②3月27日(金) 9:30~11:30

■会場：娯楽室 ■定員：20名

