



はつらつ大泉便り 4月号



新年度にあたって

4月で開設10年目を迎えます。当センターで実施する各事業は皆様からの声も参考に検討して計画しております。今後も地域の皆様からの声を大切に運営してまいります。
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。
はつらつセンター大泉 所長



作品展のお礼

3月14日(土)~15日(日)に作品展を開催する事ができました。作品を提供してくださいました皆様、ボランティアとして協力して下さった皆様、鑑賞に来てくださった皆様方、全ての方に心より感謝申し上げます。



おらせ

パン販売のご案内 (NPO法人 共生ネットワーク ワークショップ・ブルーベリー)

4月より毎月第4金曜日のお昼頃 (12:10~1時間程度)
パンの販売を開始します。どうぞお楽しみに!!



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 ステップアップスマホ相談会

日程: 4月20日(月) ① 9:30~10:00
※1人30分以内 ② 10:00~10:30
③ 10:30~11:00
④ 11:00~11:30

- 会場: 娯楽室
- 定員: 各2名計8名
- 対象者: 60歳以上の練馬区民の方
- 持物: スマホ



理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！

第1回【フレイル】健康寿命を延ばそう

日程: 4月16日(木) 14:30~15:30
申込開始: 4月1日(水)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(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

オンライン
(ご自宅)
参加専用



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。

南米アンデス音楽演奏会 ロスボラーチョス

日程: 4月18日(土) 14:00~15:30
■会場: 集会室 ■対象者: 練馬区民の方
■定員: 60名 ■整理券配布: 13:45~

ロスボラーチョスによる心に響くアンデス音楽のリズムをご堪能ください!!



ヘルシーフラダンス

日程: 4月1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

4月より第1週目の火曜日に変更になりました。



ランチクッキング

日程: 4月20日(月) 10:00~13:00

- 会場: 調理室(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~



ミュージカルボックス

日程: 4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~



はつらつ街かどピアノ

「だれでも自由に演奏会」

日程: ①4月8日(水) ②4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 ※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。



わくわく絵本 『ドキドキ月』

日程: 4月8日(水) 11:10~12:00

- 会場: 交流談話サロン ■定員: 20名
- 対象者: 練馬区民の方

4月より季節ごとの開催となります。次回は7月です。



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: ①4月23日(木) 17:30~19:30
②4月24日(金) 9:30~11:30

- 会場: 娯楽室 ■定員: 20名

