

はつらつ大泉便り 5月号



はつらつセンター大泉 カラオケ発表会

5月16日(土) 10:00~15:00 集会室

カラオケ団体や個人開放の参加者によるカラオケを披露、歌って歌って歌います。当日はどなたでも観覧できます。お誘い合わせの上、ご来場お待ちしております！出演者の順番はプログラム（5月1日以降配布予定）でご確認ください。



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）

地域活動フォローアップ講座説明会

講師やグループ活動を始めたい方大募集

日程：5月30日(土) 10:30~11:30

■会場：集会室 ■定員：10名

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■申込期限：5月18日(月) ■持物：筆記用具

趣味や特技を活かして講師活動やサークル・自主グループ等をやってみたい方向けの講座です！お気軽にどうぞ！



※定員を超えた場合は抽選とします。

安全な自転車乗り方講座

令和8年4月から青切符が始まりました。自転車のルール再度見直してみませんか？

日程：5月8日(金) 14:00~15:00

■会場：集会室

■定員：25名

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■持物：筆記用具



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2回【体力】その息切れは年のせい？

日程：5月21日(木) 14:30~15:30

申込開始：5月1日(金)から

■会場：集会室(サテライト会場)

■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



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8年度 血管年齢測定会

※お1人様1回です

日程：9:15~11:30 5月4日(月)・5日(火)・8日(金)・13日(水)・14日(木)・21日(木)

13:15~15:00 13日(水)・14日(木) ■定員：各回12名

■会場：交流談話サロン ■対象者：20歳以上の練馬区民の方 ■整理券配布：9:00~



ヘルシーフラダンス

日程：5月13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



ランチクッキング

日程：5月18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~



はつらつ街かどピアノ

「だれでも自由に演奏会」

日程：①5月13日(水) ②5月27日(水)

15:00~17:00/17:30~19:00

■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。



ミュージカルビクス

日程：5月5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。
※直接会場にお越しください。

日程：①5月28日(木) 17:30~19:30

②5月29日(金) 9:30~11:30

■会場：娯楽室 ■定員：20名

