発行:令和8年10月25日　第115号

はつらつ大泉便り　11月号

おしらせ

11月スマートフォン教室・相談会につきましては
別紙一覧をご覧ください。

HCO さくら　地域の落ち葉清掃

日程：11月25日(水)　10:10～11:00
■会　場：集会室
■対象者：練馬区民の方
■持　物：飲物、帽子、軍手、タオル

一緒に落ち葉清掃をしてくださる方
募集中！
ボランティアに興味がある方もぜひ
受付までお声掛けください！

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）

いきいき栄養講座と簡単！おいしい！シニアごはん

日程：12月9日(水)　10:00～11:00
■会　場：調理室
■定　員：17名
■対象者：練馬区民の方
■持　物：筆記用具

いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話しと、手軽に作れる食事の紹介をします。個別相談、参加特典あり。試食はありません。

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6回　【認知×運動】
認知機能と運動の意外な関係

日程：11月19日(木)　14:30～15:30
申込開始：11月1日(日)～
■会　場：集会室
■対象者：60歳以上の練馬区民の方
■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。

♪ミュージカルビクス♬

日程：11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～

ヘルシーフラダンス

日程：11月４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

ワークショップナンプレひろば

「ナンプレってこんなに簡単だったの？」

日程：11月18日(水)　10:30～12:00
■会　場：交流談話サロン
■対象者：練馬区民の方
※最終受付11:30まで

初めての方もお気軽にチャレンジしてください！お待ちしています！

サウンドヒール　ゴスペルコンサート

日程：11月28日(土)　14:00～15:00
■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～

映画会　11月の開催はございません。

介護予防週間　11月血管年齢測定

日程：11月2日(月)、3日(火)、6日(金)
　　12日(木)　9:10～11:30
■会　場：交流談話サロン
■対象者：20歳以上の練馬区民の方
■定　員：24名
※最終受付11：30まで

ランチクッキング

日程：11月16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～

はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

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。

日程：11月11日(水) ①15:00～16:30
　　②17:30～19:00
　　11月14日(土) ①15:15～16:45
■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

11月は第4水曜日の開催はありません。ご了承ください。