

※新型コロナウイルスの感染状況により、変更になる場合がございます。館内掲示やホームページをご覧ください

発行：令和4年7月25日 第63号



# はつらつ大泉便り 8月号



ご来館前に検温を実施し、必ずマスク着用の上お越しください。37.5度以上の方はご来館いただけません



## いきいきフェスティバル



9月10日(土)、11日(日)  
9:00~16:00に開催決定!

3年ぶりの大きなイベントになります。  
詳しい内容はまもなく発表します。

…お楽しみに!

## 運動スキル・知識アップに! 理学療法士が伝えるフレイル予防

### 第4回 糖尿病の予防



※令和3年度に実施した内容と同じです。

8月18日(木) 14:30~15:30開催

8月1日(月)から申込開始

- 先着30名 集会室(オンライン中継講座)
- 先着8名 娯楽室(ハイブリッド会場)
- 受付方法: 来館・電話・メール
- 自宅からPCやスマホを使ってZOOMで  
ご参加希望の場合は定員制限はありません。

※メールアドレスが必要になります。

※自宅からのZOOM希望の方は、開催2日  
前までのお申し込みとなります。

詳しくは館内チラシやブログをご覧ください。

## 夏休み特別企画 図書館とコラボ

当日先着  
30名

### 怪談

大人が楽しめる  
こわ〜い話

日程 8月13日(土) 会場: 集会室

開演 16:00 ~

対象者: 練馬区在住60歳以上の方

## ミニ夏祭り セット企画

上記と同時開催 会場: 交流サロン

開場 14:30~

ヨーヨー釣り、eスポーツ

## 腰痛体操と音楽講座

当日先着  
10名

日程 8月31日(水) 会場: 集会室

開場 9:45~開演 10:00~11:30

対象者: 利用証のある方

※腰痛体操では、マットを使用します。

## 当日先着受付

### 季節の壁面制作応援団

・8月16日(火) 10:00~11:30

●花火

■当日先着12名

事務室窓口にて受付します。

■会場: 集会室1



### 映画会★上映内容は館内掲示をご覧ください

・8月25日(木) 9:30~11:30

■当日先着20名

直接会場にお越しください。

■会場: 娯楽室



### ミュージカルピクス



・8月9日(火) 10:00~11:00

■当日先着40名

事務室にて9:00から整理券を配布します。

■会場: 集会室

### はつらつ体操

・毎週 月・水・土

① 9:30~10:00

② 10:30~11:00

■定員: 当日先着各回20名

事務室にて9:00から整理券を配布します。




■会場: トレーニング室

■持ち物: 上履き・飲み物



# 個人開放事業 (30分毎に5分換気します)

午前：9時～12時、午後：13時～17時、夜間：17時半～20時

カラオケ (娯楽室)	午前：24日(水).29日(月) 午後：31日(水)	
卓球 (集会室2)	午前：17日(水).20日(土).23日(火).28日(日) 午後：31日(水) 夜間：19日(金).22日(月).31日(水)	
筋トレマシン 個人開放 (トレーニング室)	① 火曜日 15:30～17:00 / 日曜日 13:00～14:30 ② 金曜日 15:30～17:00 / 日曜日 15:00～16:30	

## 相談会開催日

◆健康相談



事前予約をお願いします

◆生活相談



事務所に申し出てください

カフェわれもこう  
大泉学園店

11:00～13:00 館内掲示  
をご覧ください。土日祝休。

つくりっこの家

野菜等の販売会  
館内掲示をご覧ください

## 業者点検、定期清掃など

【定期清掃】8月21日(日) 17:00～

※定期清掃日は17:00で閉館となります

## 練馬区主催事業

お問い合わせ先

練馬区高齢社会対策課  
介護予防係 ☎03-5984-2094

- ◆ねりまちウォーキングクラブ
- ◆高齢者筋力向上トレーニング
- ◆いきがいデイサービス

## 情報発信・収集コーナー

パソコンをご利用いただけます。(無料)ご希望の方は事務所窓口にお申し出ください。パソコン・スマホ相談会中(第2・4木曜)は、使用出来ません。  
※音を出す場合はイヤホンをご持参ください。  
★1人1日2時間まで★

## 練馬区立 はつらつセンター大泉

〒178-0061 練馬区大泉学園町 1-34-20

TEL: 03-3867-3180 URL: <http://www.nerima-swf.jp/>

FAX: 03-3867-3181 Email: [oizumi-center@nerima-swf.jp](mailto:oizumi-center@nerima-swf.jp)

### ◆開館時間◆

午前9時～午後9時30分(休館日12月29日～1月3日)

※毎月第3日曜日は定期清掃のため午後5時閉館となります。

### ◆ご利用方法について◆

練馬区在住、60歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。ご利用には利用登録が必要です。保険証などの公的な身分証明書と、緊急時連絡が取れる方の氏名・住所・電話番号をご持参ください。

利用証を発行いたします。他のはつらつセンター・敬老館の利用証でもご利用いただけます。



社会福祉法人  
練馬区社会福祉事業団  
Nerima Social Welfare Foundation  
大泉北中