

## 5月開故事業

### カラオケ（娯楽室）

9時～12時

3日(金)、4日(土)、6日(月)、12日(日)、16日(木)  
19日(日)、26日(日)、29日(水)、31日(金)

13時～17時

3日(金)、4日(土)、6日(月)



### 卓球（集会室2）

9時～12時

3日(金)、11日(土)、19日(日)、28日(火)、31日(金)

13時～17時

開催なし

17時半～20時

10日(金)、18日(土)、20日(月)、27日(月)  
31日(金)



### 筋トレ（トレーニング室）

9時～12時

3日(金)、5日(日)、12日(日)

13時～17時

3日(金)、5日(日)、12日(日)、16日(木)、26日(日)  
30日(木)、

15時半～17時

14日(火)

17時半～20時

11日(土)



## 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



事務所に申し出ください。

◆スマホ相談

## 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 TEL：03-5984-2094

◆ねりまちウォーキング ◆高齢者筋力向上トレーニング

## 事前申込・抽選

申込期間 4月17日(水)～4月30日(火)まで  
事務所に直接申込 ※電話申込み不可  
抽選結果 5月7日(火)より館内掲示で発表  
電話でのお問い合わせ可

### 第1期

## 筋トレマシンスタート事業

### 受講生募集

※筋トレマシンの使用方法を習得する講座です。  
※参加条件がございます。詳細は事務所までお問合わせ下さい。

講座期間：5月14日(火)～6月25日(火)

5月21日(火)はつつまつり準備のためお休みとなります。

- 毎週 火曜日・金曜日 週2回 全12回
- 時間：13:30～15:00
- 定員：10名
- 会場：トレーニング室
- 持物：室内用運動靴、運動ができる服装  
飲物、タオル、保険代
- 専用用紙でお申し込みください。



カフェわれもこう  
大泉学園店

11：00～14：00  
館内掲示をご覧ください。

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】5月19日(日) 17:00～

※定期清掃日は17:00で閉館となります。

## 情報発信・収集コーナー

パソコンをご利用いただけます。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。★1人1日2時間まで★  
※音を出す場合イヤホンをご持参ください。

## 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

### ◆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◆

60歳以上の練馬区民の方に利用証を発行いたします。  
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。  
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。

