8月開放事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時
4日(月)，　8日(金)，18日(月)，19日(火)，23日(土)
31日(日)

13時～17時
4日(月)，18日(月)，19日(火)，23日(土)，26日(火)
31日(日)

卓球（集会室2）

9時～12時
2日(土)，　9日(土)，14日(木)，16日(土)，27日(水)
31日(日)

13時～17時
開催なし

17時半～20時
1日(金)，　8日(金)，13日(水)，15日(金)，26日(火)
30日(土)

筋トレ（トレーニング室）
※筋トレマシン講座を修了された方が対象です。

9時～12時
3日(日)，10日(日)，12日(火)，15日(金)
17日(日)，24日(日)，26日(火)，31日(日)

13時～17時
開催なし

15時半～17時
19日(火)

17時半～20時
9日(土)，11日(月)，14日(木)
16日(土)，25日(月)

麻雀（集会室1）
8月の麻雀開放はありません。

事前申込・抽選

申 込 期 間 ：7月30日(水)～8月12日(火)まで
事務所に直接申込 ※電話申込不可
抽 選 結 果：8月15日(金)より館内掲示で発表
電話でのお問い合わせ可

第2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い合わせください。
また、申込者が定員に達しない場合、中止になることがあります。

講座期間：8月19日(火)～9月26日(金)

■毎週：火曜日・金曜日　13:30～15:00　週2回　全12回
■定員：10名
■対象者：利用証をお持ちの方
■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
※別途、保険代がかかります。
※専用の用紙でお申込みください。

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
◆スマホ相談 ⇒ 事務所にお申し出ください。

つくりっこの家

手づくりクッキー、とれたて野菜等の販売会
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17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　TEL：03-5984-2094

◆高齢者筋力向上トレーニング

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。

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