

10月開放事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

2日(木), 5日(日), 7日(火), 11日(土), 14日(火)
19日(日), 28日(火)

13時～17時

7日(火), 11日(土), 14日(火), 19日(日), 27日(月)
28日(火)



卓球（集会室2）

9時～12時

3日(金), 8日(水), 17日(金), 19日(日), 25日(土)

13時～17時

23日(木), 30日(木), 31日(金)

17時半～20時

2日(木), 18日(土), 24日(金)



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

5日(日), 12日(日), 19日(日), 26日(日)

13時～17時

5日(日), 10日(金), 11日(土), 12日(日)
19日(日), 21日(火), 26日(日), 30日(木)

15時半～17時

28日(火)

17時半～20時
11日(土)



麻雀（集会室1）

13時半～17時

13日(月)

交代制です。最終受付は15:30です。
対象者：利用証をお持ちの方
定員：20名



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



事務所に申し出ください。

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

事前申込・抽選

申込期間：10月8日(水)～10月21日(火)まで
事務所に直接申込 ※電話申込不可
抽選結果：10月24日(金)より館内掲示で発表
電話でのお問い合わせ可

第3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：10月28日(火)～12月5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。(9月25日～配布)



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】10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。



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