

11月開放事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

2日(日), 6日(木), 8日(土), 9日(日), 15日(土)
20日(木), 25日(火), 30日(日)

13時～17時

11日(火), 18日(火), 24日(月), 30日(日)



卓球（集会室2）

9時～12時

6日(木), 7日(金), 8日(土), 14日(金), 15日(土)
22日(土), 30日(日)

13時～17時

3日(月)

17時半～20時

7日(金), 14日(金), 22日(土), 30日(日)



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

2日(日), 9日(日), 16日(日), 23日(日)
30日(日)

13時～17時

2日(日), 8日(土), 9日(日), 16日(日)
20日(木), 23日(日), 29日(土), 30日(日)

15時半～17時

開催なし

17時半～20時
29日(土)



麻雀（集会室1）

13時15分～17時

10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：11月1日(土)～8日(土)

申込方法：事務所(9:00～17:00) 電話(10:00～17:00)

抽選結果：郵送にてお知らせいたします。(11月15日以降)



足腰しゃっきりトレーニング教室

家庭でもできる体操やストレッチなど、高齢期のからだのつくり方を学び維持向上を目指します。また、口腔ケアや栄養の摂り方、介護予防についても理解を深めます。

日時：12月4日(木)～12月25日(木)

■毎週：木曜日 10:00～11:00【4日制】

■会場：勤労福祉会館

■対象者：55歳以上の練馬区民の方

■定員：25名(抽選) ■費用：500円

※会場は勤労福祉会館になります！

足腰しゃっきり
トレーニング教室
お申し込み
QRコード



事前申込・抽選

申込期間：1月7日(水)～1月20日(火)まで

事務所に直接申込 ※電話申込不可

抽選結果：1月23日(金)より館内掲示で発表

電話でのお問い合わせ可



第4期 筋トレマシンスタート事業 受講生募集

講座期間：1月27日(火)～3月6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。(12月22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】11月16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