

3月開故事業

カラオケ (娯楽室)

9時～12時

1日(日), 2日(月), 8日(日), 19日(木), 29日(日)
31日(火)

13時～17時

1日(日), 2日(月), 8日(日), 19日(木), 23日(月)
29日(日), 31日(火)



卓球 (集会室2)

9時～12時

5日(木), 7日(土), 12日(木), 20日(金), 29日(日)

13時～17時

4日(水), 5日(木), 30日(月)

17時半～20時

6日(金), 11日(水), 28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

1日(日), 8日(日), 15日(日), 22日(日) 31日(火)

13時～17時

1日(日), 8日(日), 10日(火), 14日(土), 15日(日)
20日(金), 22日(日), 31日(火)

15時半～17時

3日(火), 6日(金) 17時半～20時

3日(火), 6日(金) 14日(土)



麻雀 (集会室1)

13時15分～17時

9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：3月1日(日)～10日(火)

申込方法：区ホームページ・事務所受付(9:00～17:00)

電話(10:00～17:00)

抽選結果発表：郵送にてお知らせいたします。(3月19日以降)

ねりまちウォーキング

ウォーキングの基礎、実技を学び、継続するためのコツを学びます。

ねりまち
ウォーキング
お申込みは
こちらから

日時：4月8日～22日、5月13日

6月10日～24日

毎週水曜日 13:30～15:00【7日制】

■会場：はつらつセンター大泉

■対象者：55歳以上の練馬区民の方
(運動を医師に止められていない方)

■定員：15名(抽選)

■費用：500円



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。

足腰しゃっきり
トレーニング教室
お申込みは
こちらから

日時：4月2日～4月23日

毎週木曜日 10:00～11:00【4日制】

■会場：はつらつセンター大泉

■対象者：55歳以上の練馬区民の方
(運動を医師に止められていない方)

■定員：25名(抽選)

■費用：500円



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】3月15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(第2・4木曜)中は、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