

4月開故事業

カラオケ (娯楽室)

9時～12時

4日(土), 5日(日), 6日(月), 12日(日), 21日(火)
26日(日), 28日(火)

13時～17時

4日(土), 6日(月), 12日(日), 20日(月), 21日(火)
26日(日), 28日(火)



卓球 (集会所2)

9時～12時

3日(金), 4日(土), 11日(土), 21日(火), 29日(水)
30日(木)

13時～17時

2日(木)

17時半～20時

3日(金), 10日(金), 13日(月), 20日(月), 28日(火)



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), 11日(土), 12日(日), 19日(日), 26日(日)
29日(水)

15時半～17時

3日(金)

17時半～20時

開催なし



麻雀 (集会所1)

13時15分～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：5月19日(火)～5月26日(火)まで
事務所に直接申込 ※電話申込不可
抽選結果：5月29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：6月2日(火)～7月10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。(4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】4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(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。
マイナンバーカード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。
登録している住所・電話番号等変更がありましたら受付まで申し
出ください。



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