

5月開故事業

カラオケ (娛樂室)

9時～12時

3日(日), 4日(月), 6日(水), 10日(日), 12日(火)
23日(土), 31日(日)

13時～17時

11日(月), 14日(木), 23日(土), 25日(月), 31日(日)



卓球 (集會室2)

9時～12時

7日(木), 19日(火)

13時～17時

1日(金), 7日(木), 22日(金), 24日(日), 27日(水)
28日(木), 29日(金), 31日(日)

17時半～20時

6日(水), 18日(月)



筋トレ (トレーニング室)

※筋トレマシンプレゼンテーションを修了された方が対象です。

9時～12時

3日(日), 10日(日), 17日(日), 31日(日)

13時～17時

3日(日), 9日(土), 10日(日), 15日(金), 17日(日)
24日(日), 31日(日)

15時半～17時

開催なし

17時半～20時

9日(土)



麻雀 (集會室1)

13時15分～17時

11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 →事務所にお申し出ください
- ◆スマホ相談 →事務所にお申し出ください

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】5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

事前申込・抽選

申込期間: 5月1日(金)～10日(日)

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。(5月19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: 6月4日～6月25日

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
(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

注意

※会場は勤労福祉会館になります!



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 筋トレマシンプレゼンテーション事業 受講生募集

講座期間: 6月2日(火)～7月10日(火)

■毎週: 火曜日・金曜日 13:30～15:00 週2回 全12回

■定員: 10名

■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
飲み物、タオル、保険代

※別途、保険代がかかります。

※専用の用紙でお申し込みください。(4月25日～配布)



つくりこの家

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。

NPO法人 共生ネットワーク ワークショップ・ブルーベリー

パンの販売会 第4金曜日

館内掲示をご覧ください。

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お申し出ください。



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