

7月開故事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時
4日(土)、10日(金)、15日(水)、19日(日)、
28日(火)、30日(木)

13時～17時

4日(土)、9日(木)、19日(日)、23日(木)、27日(月)



卓球（集会室2）

9時～12時

3日(金)、8日(水)、12日(日)、18日(土)、22日(水)
26日(日)

13時～17時

8日(水)、17日(金)、22日(水)

17時半～20時

2日(木)、11日(土)、17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)、30日(木)

13時～17時

5日(日)、12日(日)、16日(木)、19日(日)、22日(水)
26日(日)、30日(木)

15時半～17時

開催なし

17時半～20時

11日(土)



麻雀（集会室1）

13時15分～17時
13日(月)

交代制、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】7月19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

当日先着受付

はつらつ体操

毎週 月・水・土

①9:30～10:00 ②10:30～11:00

- 会場：トレーニング室
- 定員：25名 ■持物：上履き・飲物
- 整理券配布：9:00～



おひせ 熱中症特別警戒アラートについて

熱中症特別警戒アラート発表時には、はつらつセンターでの事業は中止とします。お風呂についても中止とします。何卒ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※クーリングスポットの運営は中止しません。



おひせ パン・コーヒー販売について

ワークショップ・ブルーベリーのパン、つくりっこの家のコーヒーの販売を毎月第4金曜日に行っています。7月は7月24日(金)12:10からになります。

豊富な種類のパンと美味しいコーヒーをご用意しています。ぜひ一度ご賞味ください！

お待ちしております！



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。

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