11月開放事業

カラオケ（娯楽室）
9時～12時
8日(日)、９日(月)、10日(火)、15日(日)、17日(火)、22日(日)
27日(金)、29日(日)
13時～17時
9日(月) 、 15日(日) 、16日(月)、17日(火) 、29日(日)



卓球（集会室２）
９時～12時
6日(金)、8日(日)、13日(金)、20日(金)、21日(土)、25日(水)
13時～17時
20日(金)、23日(月)
17時30分～20時
7日(土)、12日(木)、24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
3日(火)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)
13時～17時
8日(日) 、15日(日) 、22日(日) 、29日(日)
17時30分～20時
7日(土)、１４日(土)、28日(土)



麻雀（集会室１）
13時15分～17時
9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



事前申込・抽選

申 込 期 間　:11月1日(日)～11月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。(11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：12月3日～12月24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

足腰しゃっきりトレーニング教室お申込み





注意 **※会場は勤労福祉会館になります！**

当日先着受付

はつらつ体操



毎週　月・水・土
9:30～10:00/10:30～11:00
■会　場：トレーニング室
■対象者：利用証をお持ちの方
■定　員：25名　■持　物：上履き・飲物
■整理券配布：9:00～



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】11月15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

パン・コーヒーの販売

ワークショップ・ブルーベリー　パンの販売会
つくりっこの家　コーヒーの販売会
第４金曜日　11月27日(金)12:10～

クッキー・野菜等の販売

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

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