



# はつらつ大泉便り 5月号



## 第8回 いつも笑顔！健康長寿はつらつまつり

開催日程：5月22日（水） 申込不要

開催時間：9：30～15：30（開場9：00）

内容詳細はチラシ・パンフレット等でご案内いたします。  
皆様のご来館をお待ちしております！



### 血管年齢測定会 お一人様1回

- 日程：5月9日(木)、13日(月)  
14日(火)、16日(木)、27日(月)  
28日(火)、31日(金)  
6月3日(月)、4日(火)
- 時間：9:15～11:30 1日 24名  
当日先着順整理券配付
- 会場：交流談話サロン
- 対象：20歳以上の練馬区民の方



### 団体利用者懇談会・利用者懇談会開催のご案内

- 日程：5月29日(水) ■会場：集会室
  - 団体懇談会：9:30～10:30
  - 利用者懇談会：10:30～11:30
- より良い団体活動・運営を目指し懇談会を開催いたします。  
気持ち良く活動していただけるよう皆様のご意見  
ご要望をお聞かせください。  
たくさんのご参加をお待ちしております！



## 事前申込・先着順

### 草取りとボランティア懇談会

HCOさくら はつらつクリーン隊

- 日程：5月15日(水) 10:10～12:00  
※看護学生さんと一緒に草取りをした後、懇談会を  
しましょう！
- 会場：集会室 ■定員：20名
  - 持物：飲物、帽子、軍手、タオル

ボランティアに興味がある方、何かやりたい  
と思っている方ぜひ受付までお声掛け  
ください！



### 運動スキル・知識アップに！ 理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！

- 第1回 介護予防・フレイル予防  
日程：5月16日(木) 14:30～15:30  
申込開始：5月1日(水)～
- 会場：集会室
  - 対象者：60歳以上の練馬区民の方
  - 先着：30名(オンライン中継)
  - 先着：5名(タブレット体験)
  - 持物：飲物、筆記用具、運動しやすい服装



## 当日先着受付 ※対象者の記載がない事業は利用証をお持ちの方です。

- ### はつらつ体操
- はつらつまつり開催のため22日(水)はお休み  
します。
- ・毎週 月・水・土
  - ・9:30～10:00/10:30～11:00
  - 会場：トレーニング室 ■定員：25名
  - 持物：上履き・飲物
  - 整理券配付：9:00～



- ### わくわく絵本 若葉のころ
- 日程：5月13日(月) 11:10～12:00
- 会場：集会室 ■定員：20名
  - 対象者：練馬区民の方



- ### 映画会
- ★上映内容は館内掲示をご覧ください。
- ・5月27日(月) 17:30～19:30
  - ・5月28日(火) 9:30～11:30
  - 会場：娯楽室
  - 定員：20名
  - 直接会場にお越しください。



- ### ♪ミュージカルビクス♪
- 日程：5月7日(火) 10:00～11:00
- 会場：集会室 ■定員：40名
  - 持物：飲物 ■整理券配付：9:00～





# 5月カレンダー 2024

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>=ご案内=</b></p> <p>※今月のeスポーツは、「はつらつまつり」で開催します。(当日受付)</p> <p>※事業をお休みする場合は、事前に連絡してください。無断欠席された方は、次回の同一事業の抽選には参加できません。予め、ご了承ください。</p>			1	2	3	4
			はつらつ体操 ・9:30～・10:30～			はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
5	6	7	8	9	10	11
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	ミュージカルピクス ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	げんきUP体操 ①10:30～		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
			椅子ヨガ 13:30～	パソコン・スマホ相談会 ・13:00～ ・14:10～		水彩ぬり絵 ・10:00～
事業抽選 結果発表		団体抽選 申込み締切		ヘルシーフラダンス ・13:00～	団体抽選 結果発表	
12	13	14	15	16	17	18
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	スマホ教室 ①10:00～ ②14:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	運動スキル・知識アップに！ 理学療法士が伝える！介護予防 フレイル予防講座！	おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	わくわく絵本 ・11:10～	ナンプレ 解き方講座 ・10:30～	HCOさくら はつらつクリーン隊 ☆草取りとボランティア 懇談会 ・10:10～	第1回 介護予防・フレイル予防		
	健やかストレッチ ①13:30～					
19	20	21	22	23	24	25
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～		お祭り 健康長寿 はつらつまつり ・9:30～ (開場9:00)	健やかストレッチ ②10:00～	カレンダー作り ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	レクスポ教室 囲碁ボール ・14:00～		祭	パソコン・スマホ相談会 ・13:00～ ・14:10～	絵てがみ教室 ・14:00～	書道教室 ・10:00～
館内清掃 17時閉館				げんきUP体操 ②13:30～		
26	27	28	29	30	31	
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	映画会 ・9:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	かぎ編み教室 ・10:00～		下のQRコードは、 はつらつセンター 大泉のホームページに つながります。 ご利用ください！
	手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～		団体利用者懇談会 ・9:30～			
	映画会 ・17:30～		利用者懇談会 ・10:30～			



## 事前申込・先着順

対象者 60歳以上の練馬区民の方  
受付開始 4月25日 午前9時～  
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

### ナンプレ解き方講座

・5月14日(火) 10:30～12:00  
■会場:集会室 ■定員:各14名 ■持物:筆記用具



### パソコン・スマホ相談会

①5月9日(木) ②5月23日(木) 各)13:00～14:00 / 14:10～15:10  
■会場:パソコンコーナー ■定員:各5名 ■持物:筆記用具 ◆講師:練馬ITリーダーの会

※1人1回



### スマホ教室

◆お一人様1台の貸出機で受講となります

・5月14日(火) ①10:00～11:30 入門編 ②14:00～15:30 基本とLINE  
■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:筆記用具



## 事前申込・抽選

対象者 利用証お持ちの方  
申込期間 お便り配布～5月2日まで 事務所に直接申込  
電話申込 5月1日、2日の2日間(10:00～17:00)  
抽選結果 5月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

### かぎ編み教室

「ミニ 三角あみ」 ■会場:集会室  
・5月30日(木) 10:00～12:00 ■定員:12名 ■持物:かぎ針(8号)



### 手工芸教室

「デコパージュを楽しもう！」  
・5月27日(月) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00  
■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:ピンセット・ハサミ・鉛筆・平筆(お持ちの方)

※1人1回



### おりがみ教室 「バラ」

・5月17日(金)  
①10:00～11:30 ②13:30～15:00  
■会場:集会室 ■定員:各18名  
■持物:筆記用具

※1人1回



### レクスポ教室 「囲碁ボール」

・5月20日(月) 14:00～15:30  
■会場:トレーニング室 ■定員:12名  
■持物:飲物・動きやすい服装・上履き



### 気軽に水彩ぬり絵

・5月11日(土) 10:00～11:30  
■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:筆拭きタオル



### 絵てがみ教室

・5月24日(金) 14:00～15:30  
■会場:集会室 ■定員:10名  
■持物:鉛筆・消しゴム・筆拭きタオル



### 椅子ヨガ

・5月8日(水) 13:30～14:15  
■会場:トレーニング室 ■定員:20名  
■持物:飲物・タオル



### 書道教室

・5月25日(土) 10:00～11:30  
■会場:集会室 ■定員:12名  
■持物:道具一式・半紙・新聞紙・雑巾



### カレンダー作り

「鮎」  
・5月24日(金) 10:00～11:30  
■会場:集会室 ■定員:18名  
■持物:のり・ハサミ・色鉛筆・ボンド・定規



### 健やかストレッチ

①5月13日(月) 13:30～14:30  
②5月23日(木) 10:00～11:00  
■会場:トレーニング室 ■定員:各15名  
■持物:飲物・タオル

※1人1回



### ヘルシーフラダンス

・5月9日(木) 13:00～14:00  
■会場:トレーニング室 ■定員:20名  
■持物:飲物・筆記用具



### げんきUP体操

①5月9日(木) 10:30～11:30  
②5月23日(木) 13:30～14:30  
■会場:トレーニング室 ■定員:各20名  
■持物:飲物・タオル

※1人1回





## 5月開故事業

### カラオケ（娯楽室）

9時～12時

3日(金)、4日(土)、6日(月)、12日(日)、16日(木)  
19日(日)、26日(日)、29日(水)、31日(金)

13時～17時

3日(金)、4日(土)、6日(月)



### 卓球（集会室2）

9時～12時

3日(金)、11日(土)、19日(日)、28日(火)、31日(金)

13時～17時

開催なし

17時半～20時

10日(金)、18日(土)、20日(月)、27日(月)  
31日(金)



### 筋トレ（トレーニング室）

9時～12時

3日(金)、5日(日)、12日(日)

13時～17時

3日(金)、5日(日)、12日(日)、16日(木)、26日(日)  
30日(木)、

15時半～17時

14日(火)

17時半～20時

11日(土)



## 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



事務所に申し出ください。

◆スマホ相談

カフェわれもこう  
大泉学園店

11:00～14:00  
館内掲示をご覧ください。

つくりっこの家

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】5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

◆ねりまちウォーキング ◆高齢者筋力向上トレーニング

## 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・スマホ相談会中(第2・4木曜)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。

## 事前申込・抽選

申込期間 4月17日(水)～4月30日(火)まで  
事務所に直接申込 ※電話申込み不可  
抽選結果 5月7日(火)より館内掲示で発表  
電話でのお問い合わせ可

### 第1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合わせ下さい。

講座期間:5月14日(火)～6月25日(火)

5月21日(火)はつつまつり準備のためお休みとなります。

■毎週 火曜日・金曜日 週2回 全12回

■時間:13:30～15:00

■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  
飲物、タオル、保険代

■専用用紙でお申し込みください。



## 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](mailto: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。

