

5月開放事業

カラオケ (倶楽部)

9時～12時

1日(木), 13日(火), 18日(日)



13時～17時

1日(木), 3日(土), 5日(月), 13日(火), 18日(日)
26日(月), 27日(火), 28日(水)

卓球 (集会室2)

9時～12時

3日(土), 8日(木), 17日(土), 22日(木), 25日(日)

13時～17時

14日(水), 20日(火), 22日(木)



17時～20時

2日(金), 7日(水), 20日(火), 26日(月)

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

4日(日), 25日(日)

13時～17時

3日(土), 4日(日), 6日(火), 11日(日), 18日(日)
25日(日), 31日(土)

15時半～17時

13日(火)

17時半～20時

3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

◆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1日(木)～8日(木)

申込方法: 事務所(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15日以降)

足腰しゃっきりトレーニング教室

筋力強化、ストレッチを行い、膝や腰の痛みを軽減、予防します。

日時: 6月5日(木)～6月26日(木)

■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

■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: 4月23日(水)～5月6日(火)まで

事務所に直接申込 ※電話申込不可

抽選結果発表: 5月9日(金)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

講座期間: 5月13日(火)～6月20日(金)

■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

飲料、タオル、保険代

※専用の用紙でお申込みください。



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】5月18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。

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: ozumi-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。



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