

6月開放事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

3日(火)、10日(火)、15日(日)、19日(木)、29日(日)

13時～17時

3日(火)、10日(火)、24日(火)、28日(土)、29日(日)
30日(月)

卓球（集会室2）

9時～12時

5日(木)、6日(金)、15日(日)、22日(日)、28日(土)

13時～17時

22日(日)

17時半～20時

5日(木)、14日(土)、21日(土)、28日(土)、30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

1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)

13時～17時

1日(日)、8日(日)、14日(土)、15日(日)、19日(木)
22日(日)、24日(火)、29日(日)

15時半～17時

開催なし

17時半～20時

14日(土)

麻雀（集会室1）

13時半～17時

9日(月)

※交代制です。最終受付は15:30です。

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

◆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：7月30日(水)～8月12日(火)まで
事務所に直接申込 ※電話申込不可
抽選結果：8月15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い合わせください。
また、申込者が定員に達しない場合、中止になることがあります。

講座期間：8月19日(火)～9月26日(金)

- 毎週：火曜日・金曜日 13:30～15:00 週2回 全12回
- 定員：10名
- 対象者：利用証をお持ちの方
- 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
- ※別途、保険代がかかります。
- ※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】6月15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：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。



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