

## 7月開故事業

### カラオケ (娯楽室)

9時～12時

3日(木), 6日(日), 8日(火), 13日(日), 18日(金)  
20日(日), 30日(水)

13時～17時

8日(火), 20日(日), 22日(火), 23日(水), 30日(水)



### 卓球 (集会室2)

9時～12時

5日(土), 18日(金)

13時～17時

8日(火), 10日(木), 16日(水), 17日(木), 23日(水)  
25日(金), 29日(火)

17時半～20時

4日(金), 8日(火), 17日(木)



### 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

6日(日), 13日(日), 27日(日), 29日(火)

13時～17時

4日(金), 6日(日), 8日(火), 12日(土), 13日(日)  
17日(木), 27日(日), 29日(火)

15時半～17時

開催なし

17時半～20時

開催なし



### 麻雀 (集会室1)

13時半～17時

14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】7月20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](mailto: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