



はつらつ大泉便り 8月号



おしらせ



いきいきフェスティバル



9月6日(土)いきいきフェスティバルを開催します。
詳しい内容は後日発表します...お楽しみに!

ボランティアの募集をしております!
ご協力いただける方、ご興味がある方は
受付までお声掛けください。
8月27日(水)に事前説明会を行います。

事前申込
抽選

申込期間: 8月1日(金)~8日(金)
申込方法: 事務所(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)
抽選結果: 郵送にてお知らせいたします。(8月15日以降)

ねりまちウォーキング

ウォーキングの基礎、実技を学び、継続するための
コツを学びます。

日時: 9月10日~10月1日、11月5日~11月19日
毎週水曜日 13:30~15:00【7日制】

■会場: 集会室
■対象者: 55歳以上の練馬区民の方
■定員: 15名(抽選) ■費用: 500円



事前申込・先着順

申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

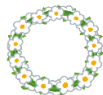
はつらつ手づくり塾

「フラワーセラピー リボンの刺繍枠」

日程: 8月20日(水) 10:15~11:45

■会場: 集会室 ■定員: 10名
■対象者: 60歳以上の練馬区民の方
■持物: 工作用ハサミ、ボンド、持ち帰り袋
(あればお好きなリボン25cm、2~3本)
材料費500円

※材料費は当日会場で講師にお支払いください。
お釣りのないようご用意ください。



川柳講座 川柳を楽しもう

お題『雲』

日程: 8月30日(土) 10:00~11:30

■会場: 集会室
■定員: 10名
■対象者: 60歳以上の練馬区民の方
■持物: 筆記用具

五七五のリズムであなたの人生の機微を
表現してみませんか?
一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。



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。

★トワイライト チェロ・ギターコンサート♪

日程: 8月29日(金) 17:30~18:30

■会場: 交流談話サロン
■定員: 40名
■対象者: 練馬区民の方
■整理券配布17:15~



黄昏に響くチェロ・ギターのメロディーを楽しみましょう!

ランチクッキング



日程: 8月18日(月) 10:00~13:00

■会場: 交流談話サロン ■定員: 10名
■対象者: 60歳以上の練馬区民の方
■持物: 参加費300円、エプロン、三角巾
■整理券配布: 9:00~

♪ミュージカルビクス♪



日程: 8月5日(火) 10:00~11:00

■会場: 集会室 ■定員: 40名
■持物: 飲物 ■整理券配布: 9:00~

わくわく絵本 『あつい!』

日程: 8月13日(水) 11:10~12:00

■会場: 集会室 ■定員: 20名
■対象者: 練馬区民の方



ワークショップ デコパージュを楽しもう!!

日程: 8月6日(水) 10:00~

■会場: 交流談話サロン
■定員: 材料無くなり次第終了
■対象者: 練馬区民の方

どなたでも参加できます!



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 ■定員: 25名
■持物: 上履き・飲物
■整理券配布: 9:00~



はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

日程: ①8月13日(水) ②8月27日(水)

15:00~16:30/17:30~19:00

■会場: 交流談話サロン
■対象者: 練馬区民の方
■持物: 楽器の持込は要相談



貴方の演奏を聴かせ
てください。聴いて
くれる人も大募集。

映画会

上映内容は館内掲示をご覧ください。

日程: ①8月28日(木) 17:30~19:30

②8月29日(金) 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。





8月

カレンダー 2025

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
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」 	【熱中症特別警戒アラートとは】 令和6年4月1日に熱中症警戒アラートより一段階上の警戒情報である「熱中症特別警戒アラート」が創設されました。10年に1度程度の暑さの際に発表されます。 熱中症特別警戒アラート発表時には、はつらつセンターでの事業は中止とします。お風呂についても中止します。何卒ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。 ※クーリングスポットの運営は中止しません。 				1 	2 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
3	4  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	5  ミュージカル ピクス ・10:00～  事業抽選 結果発表	6 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ ワークショップ デコパージュを 楽しもう！！ ・10:00～ 	7  団体抽選 申込み締切	8  テレビゲームで ボウリング ① 9:30～  ② 10:45～  健やか ストレッチ ① 13:30～ 	9 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 水彩めり絵 ・10:00～ 
10	11  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	12  スマホ教室 ・10:00～ 	13 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ わくわく絵本 ・11:10～  はつらつ 街かどピアノ ① 15:00～  ② 17:30～ 	14  げんきUP体操 ① 10:30～  パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～  ・14:10～ 	15 	16
団体抽選 結果発表						はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
17	18  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ ランチ クッキング  ・10:00～	19  おりがみ教室 ① 10:00～  ② 13:30～ 	20 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ はつらつ 手作り塾  フラワーセラピー リボンの刺繍枠 ・10:15～	21 	22 	23
館内清掃 17時閉館					絵てがみ教室 ・14:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 書道教室 ・10:00～ 
24	25  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ レクスポ教室 ポツチャ  ・14:00～	26  カレンダー作り ・10:00～ 	27 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ ヘルシー フラダンス  ・13:00～ はつらつ 街かどピアノ ① 15:00～  ② 17:30～ 	28  健やかストレッチ ② 10:00～  パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～  ・14:10～  げんきUP体操 ② 13:30～  映画会 ・17:30～ 	29  映画会 ・9:30～  手工芸教室 ① 10:00～  ② 13:30～  トワイライト チェロ ギター コンサート ・17:30～ 	30
31						はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 川柳講座 川柳を楽しもう ・10:00～ 

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 7月25日 9:00～
 申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

川柳を楽しもう 川柳講座 お題「雲」

・8月30日(土) 10:00～11:30
 ■会場:集会室 ■定員:10名 ■持物:筆記用具



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①8月14日(木) ②8月28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



スマホ教室

◆随時募集中!! 満員の場合はご了承ください



・8月12日(火) 10:00～12:00 はじめてのスマートフォン体験

■会場:集会室 ■定員:12名 ■持物:筆記用具 ◆お一人様1台の貸出機で受講となります



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～8月2日まで(事務所9:00～17:00)
 電話申込 8月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
 抽選結果 8月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

テレビゲームでボウリング

※1人1回

・8月8日(金) ①9:30～10:30 ②10:45～11:45

※ゲームでのボウリング 初めての方も是非ご参加ください!!

■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:飲物・スコア表(お持ちの方)



手工芸教室 「巾着袋」

※1人1回

・8月29日(金) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:裁縫道具・ハサミ・定規・ボールペン



おりがみ教室「ダリア」

※1人1回

・8月19日(火)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名
 ■持物:木工ボンド・つまようじ・筆記用具



レクスポ教室 「ボッチャ」

・8月25日(月) 14:00～15:30

■会場:集会室 ■定員:18名
 ■持物:飲物・動きやすい服装・靴



絵てがみ教室

・8月22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



書道教室「かな文字」「かな漢字交り書」

・8月23日(土) 10:00～11:30

■会場:集会室 ■定員:12名
 ■持物:道具一式・筆・墨・半紙・新聞紙・雑巾



健やかストレッチ

※1人1回

①8月 8日(金) 13:30～14:30

②8月28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



げんき UP 体操

※1人1回

①8月14日(木) 10:30～11:30

②8月28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



気軽に水彩ぬり絵

・8月9日(土) 10:00～11:30

■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:筆拭きタオル



椅子ヨガ

8月・9月は都合により開催はありません。
 予めご了承ください。



カレンダー作り

「りんどうと満月うさぎ」

・8月26日(火) 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



ヘルシーフラダンス

・8月27日(水) 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



8月開放事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

4日(月), 8日(金), 18日(月), 19日(火), 23日(土)
31日(日)

13時～17時

4日(月), 18日(月), 19日(火), 23日(土), 26日(火)
31日(日)

卓球（集会室2）

9時～12時

2日(土), 9日(土), 14日(木), 16日(土), 27日(水)
31日(日)

13時～17時

開催なし

17時半～20時

1日(金), 8日(金), 13日(水), 15日(金), 26日(火)
30日(土)

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(日), 10日(日), 12日(火), 15日(金)
17日(日), 24日(日), 26日(火), 31日(日)

13時～17時

開催なし

15時半～17時

19日(火)

17時半～20時

9日(土), 11日(月), 14日(木)
16日(土), 25日(月)

麻雀（集会室1）

8月の麻雀開放はありません。

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
飲み物、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】8月17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