



はつらつ大泉便り 7月号



草取り

HCO さくら

募集中!

日程：7月1日(水) 10:10~11:00
■会場：集会室 ■対象者：練馬区民の方
■持物：飲物、帽子、軍手、タオル

学生さんと一緒に草取りをしてくださる方募集中！ボランティアに興味がある方ぜひ受付までお声掛けください！



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)

パソコン・スマホ相談会

※1人1回

講師:練馬ITリーダーの会

日程：7月9日(木)・7月23日(木)

①13:00~14:00②14:10~15:10

■会場：パソコンコーナー

■定員：各5名

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■持物：スマートフォンなど



ステップアップスマホ相談会

日程：7月20日(月) ※1人30分以内

① 9:30~10:00 ②10:00~10:30

③10:30~11:00 ④11:00~11:30

⑤11:30~12:00

■会場：娛樂室 ■定員：各1名計5名

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■持物：スマートフォン



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。

『音楽健康指導士』によるうたと音楽の健康レクリエーション

日程：7月16日(木) 10:00~11:00

■会場：集会室

■定員：40名

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■持物：飲物

■整理券配布：9:30~

カラオケを使った歌と体操です！



はつらつ壁面制作応援団「ショウ・タイム!!」

日程：7月29日(水) 10:10~12:00

■会場：集会室

■定員：12名

■持物：飲物

大泉桜高校の皆さんと創りましょう！



わくわく絵本『涼風』

日程：7月8日(水) 11:10~12:00

■会場：交流談話サロン

■定員：20名

■対象者：練馬区民の方



ワークショップ ナンプレひろば

「ナンプレってこんなに簡単だったの？」

日程：7月15日(水) 10:30~12:00

■会場：交流談話サロン

■対象者：練馬区民の方

※最終受付11:30まで

初めての方もお気軽にチャレンジしてください！お待ちしております！



ヘルシーフラダンス

日程：7月1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



ランチクッキング

日程：7月21日(火) 10:00~13:00

■会場：調理室(交流談話サロン)

■定員：10名 ■整理券配布：9:00~

■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



はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

日程：7月8日(水)・7月22日(水)

①15:00~17:00②17:30~19:00

■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。



ミュージカルピクス

日程：7月7日(火) 10:00~11:00

■会場：集会室

■定員：40名

■持物：飲物

■整理券配布：9:00~



映画会

上映内容は館内掲示をご覧ください。

※直接会場にお越しください。

日程：①7月30日(木) 17:30~19:30

②7月31日(金) 9:30~11:30

■会場：娛樂室 ■定員：20名





7月カレンダー 2026 はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<p>「七夕雑学・・・笹竹の意味」</p> <p>・笹竹には昔から神聖な力が宿り、笹竹の空洞には神が宿ると信じられていました。また、笹が擦れ合う音は神を呼ぶとも言われています。このように、神聖視されていた笹竹だからこそ願い事を飾るのに用いられてきました。</p>			<p>はつらつ体操 ・9:30～・10:30～</p> <p>HCOさくら・草取り ・10:10～</p> <p>ヘルシーフラダンス ・13:00～</p> <p>団体抽選 申込み開始</p>	<p>事業抽選 申込み締切</p>		<p>はつらつ体操 ・9:30～・10:30～</p>
5	6	7	8	9	10	11
	<p>はつらつ体操 ・9:30～・10:30～</p>	<p>ミュージカル ピクス ・10:00～</p>	<p>はつらつ体操 ・9:30～・10:30～</p> <p>わくわく絵本 ・11:10～</p>	<p>げんきUP 体操 ①10:30～</p> <p>パソコン・ スマホ相談会 ・13:00～ ・14:10～</p>	<p>テレビゲーム でボウリング ① 9:30～ ②10:45～</p>	<p>はつらつ体操 ・9:30～・10:30～</p> <p>水彩ぬり絵 ・10:00～</p>
<p>事業抽選 結果発表</p>		<p>団体抽選 申込み締切</p>	<p>はつらつ 街かどピアノ ①15:00～ ②17:30～</p>		<p>団体抽選 結果発表</p>	
12	13	14	15	16	17	18
	<p>はつらつ体操 ・9:30～・10:30～</p> <p>健康麻雀 初心者教室 ・10:00～</p> <p>健やか ストレッチ ①13:30～</p>		<p>はつらつ体操 ・9:30～・10:30～</p> <p>ワークショップ ナンプレひろば ・10:30～</p>	<p>「音楽健康指導 士」のよるうた と体操の健康 レクリエーション ・10:00～</p>	<p>知って得する スマホ教室 ・10:00～</p>	<p>はつらつ体操 ・9:30～・10:30～</p> <p>おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～</p>
19	20	21	22	23	24	25
	<p>はつらつ体操 ・9:30～・10:30～</p> <p>ステップアップ スマホ相談会 ・9:30～</p>	<p>ランチ クッキング ・10:00～</p>	<p>はつらつ体操 ・9:30～・10:30～</p> <p>はつらつ 街かどピアノ ①15:00～ ②17:30～</p>	<p>健やかストレッチ ②10:00～</p> <p>パソコン・ スマホ相談会 ・13:00～ ・14:10～</p> <p>げんきUP 体操 ②13:30～</p>	<p>絵てがみ教室 ・14:00～</p>	<p>はつらつ体操 ・9:30～・10:30～</p> <p>書道教室 ・10:00～</p>
<p>館内清掃 17時閉館</p>	<p>レクスポ教室 囲碁ボール ・14:00～</p>					
26	27	28	29	30	31	
	<p>はつらつ体操 ・9:30～・10:30～</p>		<p>はつらつ体操 ・9:30～・10:30～</p> <p>はつらつ壁面 制作応援団 ・10:10～</p>	<p>手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～</p> <p>映画会 ・17:30～</p>	<p>映画会 ・9:30～</p>	<p>下の二次元 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！</p> 

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 6月25日 9:00~
申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

健康麻雀初心者教室 ※窓口のみの受付になります

- ・7月13日(月) 10:00~11:30 ■会場:集会室 ■定員:16名
- 持物:筆記用具 ■利用証をお持ちの方
- 麻雀のやり方を忘れてしまった方 ■麻雀が初めての方



パソコン・スマホ相談会 ※1人1回

- ①7月9日(木) ①13:00~14:00 ②14:10~15:10
- ②7月23日(木) ①13:00~14:00 ②14:10~15:10
- 会場:パソコンコーナー ■定員:各5名
- 持物:スマートフォン等 ◆講師:練馬ITリーダーの会



ステップアップスマホ相談会 おひとり様 1回30分以内

- ・7月20日(月) ①9:30~ ②10:00~ ③10:30~ ④11:00~ ⑤11:30~
- 会場:娯楽室 ■定員:各1名計5名 ■持物:スマートフォン



事前申込・抽選

対象者 対象者の記載がない事業は利用証をお持ちの方です。
申込期間 お便り配布~7月2日まで(事務所9:00~17:00)
電話申込 7月1日、2日の2日間(10:00~17:00)
抽選結果 7月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

書道教室

- ・7月25日(土) 10:00~11:30
- 会場:集会室 ■定員:12名
- 持物:道具一式・墨・筆・半紙・新聞紙・雑巾



知って得するスマホ教室

- ・7月17日(金) 10:00~12:00
- 会場:娯楽室 ■定員:8名
- 持物:スマートフォン
- ※申込期間:6月21日から25日 抽選発表:27日
- ※60歳以上の練馬区民の方
- ※当選された方にセンターより電話でご連絡いたします。



テレビゲームでボウリング

- ・7月10日(金) ※1人1回
- 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「水引き」 ※1人1回

- ・7月30日(木)
- ①10:00~11:30 ②13:30~15:00
- 会場:集会室 ■定員:各16名
- 持物:ボンド・クリップ・はさみ



げんきUP体操 ※1人1回

- ①7月9日(木) 10:30~11:30
- ②7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



気軽に水彩ぬり絵

- ・7月11日(土) 10:00~11:30
- 会場:集会室 ■定員:16名
- 筆拭き



健やかストレッチ ※1人1回

- ①7月13日(月) 13:30~14:30
- ②7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



絵てがみ教室

- ・7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



折り紙教室 三原台敬老館編 ※1人1回

- 「涼のひととき~朝顔と金魚~」
- ・7月18日(土)
- ①10:00~11:30 ②13:30~15:00
- 会場:集会室 ■定員:各16名
- 持物:のり・はさみ・セロハンテープ
木工用ボンド・ピンセット



レクスポ教室「囲碁ボール」

- ・7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・上靴



7月開故事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時
4日(土)、10日(金)、15日(水)、19日(日)、
28日(火)、30日(木)

13時～17時

4日(土)、9日(木)、19日(日)、23日(木)、27日(月)



卓球（集会室2）

9時～12時

3日(金)、8日(水)、12日(日)、18日(土)、22日(水)
26日(日)

13時～17時

8日(水)、17日(金)、22日(水)

17時半～20時

2日(木)、11日(土)、17日(金)



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

5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、30日(木)

13時～17時

5日(日)、12日(日)、16日(木)、19日(日)、22日(水)
26日(日)、30日(木)

15時半～17時

開催なし

17時半～20時

11日(土)



麻雀（集会室1）

13時15分～17時
13日(月)

交代制、最終受付は15:30です
対象者：利用証をお持ちの方
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 → 事務所にお申し出ください
- ◆スマホ相談 → 事務所にお申し出ください

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】7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

- ◆高齢者筋力向上トレーニング

当日先着受付

はつらつ体操

毎週 月・水・土

①9:30～10:00 ②10:30～11:00

- 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～



おひせ 熱中症特別警戒アラートについて

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とします。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。



おひせ パン・コーヒー販売について

ワークショップ・ブルーベリーのパン、つくりっこの家のコーヒーの販売を毎月第4金曜日に行っています。7月は7月24日(金)12:10からになります。

豊富な種類のパンと美味しいコーヒーをご用意しています。ぜひ一度ご賞味ください！

お待ちしております！



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。

ワークショップ・ブルーベリー

パンの販売会 第4金曜日
館内掲示をご覧ください。

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(第2・4木曜)中は、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。マイナンバー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。登録している住所・電話番号等変更がありましたら受付までお申し出ください。



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