



はつらつ大泉便り8月号



予告 いきいきフェスティバル

9月5日(土)9:00~16:00開催決定!
詳しい内容は後日発表します。お楽しみに!
※この日は、はつらつ体操はお休みになります。



ボランティアの募集をしております!
受付、会場案内等で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24日(月)事前説明会を行います。



あいせ 熱中症“特別”警戒アラート発表時について

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翌日の事業、お風呂は中止とさせていただきます。何卒ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。
中止の場合にはブログに掲載いたします。ご不明の場合はお電話でお問い合わせください。
クーリングスポットは運営いたします。



事前申込・抽選

申込期間:8月1日(土)~10日(月)
申込方法:区ホームページ・事務所受付(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。(8月19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9・16・30日、10月7日、11月4・11・18日

毎週水曜日 13:30~15:00(7日制)

■会場:はつらつセンター大泉 ■定員:15名(抽選) ■費用:500円

■対象者:55歳以上の練馬区民の方(運動を医師に止められていない方)



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。

ランチクッキング

日程:8月17日(月) 10:00~13:00

■会場:調理室(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~



ヘルシーフラダンス

日程:8月5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



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:8月12日(水)・8月26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。



ミュージカルビクス

日程:8月4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:①8月27日(木) 17:30~19:30

②8月28日(金) 9:30~11:30

■会場:娯楽室

■定員:20名





8月 カレンダー 2026 はつらつ大泉便り

日

月

火

水

木

金

土

【お知らせ】台風接近の際は、安全を考慮して事業や講座が中止になる場合があります。事業が中止・延期されていないかの確認はブログを見ていただくか、施設へ直接お問い合わせください。

1

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

団体抽選
申込み開始

2

3

4

5

6

7

8

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

ミュージカル
ピクス
・10:00～

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

ヘルシー
フラダンス
・13:00～

事業抽選
申込み締切

事業抽選
結果発表

団体抽選
申込み締切

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

水彩ぬり絵
・10:00～



9

10

11

12

13

14

15

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

健やか
ストレッチ
①13:30～

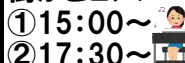
団体抽選
結果発表

おりがみ教室
①10:00～
②13:30～



はつらつ体操
・9:30～・10:30～

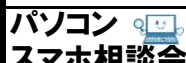
はつらつ
街かどピアノ
①15:00～
②17:30～



げんきUP
体操
①10:30～



パソコン
スマホ相談会
①13:00～
②14:10～



テレビゲーム
でボウリング
①09:30～
②10:45～



はつらつ体操
・9:30～・10:30～

16

17

18

19

20

21

22

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

ステップアップ
スマホ相談会
・9:30～



ランチクッキング
・10:00～



館内清掃
17:00閉館

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

かぎ編み教室
・10:00～



知って得する
スマホ教室
・10:00～



はつらつ体操
・9:30～・10:30～

書道教室
・10:00～



23

24

25

26

27

28

29

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

レクスポ教室
ポッチャ
・14:00～

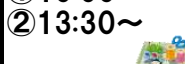


カレンダー作り
・10:00～

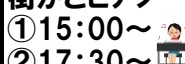


はつらつ体操
・9:30～・10:30～

手工芸教室
①10:00～
②13:30～



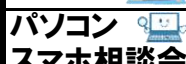
はつらつ
街かどピアノ
①15:00～
②17:30～



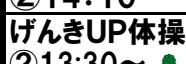
健やか
ストレッチ
②10:00～



パソコン
スマホ相談会
①13:00～
②14:10～



げんきUP体操
②13:30～



映画会
・17:30～

映画会
・9:30～



絵てがみ
教室
・14:00～



はつらつ体操
・9:30～・10:30～

30

31

はつらつ体操
・9:30～・10:30～



左の2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！

事前申込・先着順

対象者
受付開始
申込方法

60歳以上の練馬区民の方

7月25日 9:00～

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

①8月13日(木) ①13:00～14:00 ②14:10～15:10

②8月27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

・8月17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～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）

かぎ編み「チョーカー」

・8月19日(水) 10:00～12:00

■会場：集会室 ■定員：10名

■持物：かぎ針 6号



カレンダー作り「リンゴ」

・8月25日(火) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：18名

■持物：のり・はさみ・色鉛筆・ボンド



レクスポ教室「ボッチャ」

・8月24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



テレビゲームでボウリング

・8月14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)



知って得するスマホ教室

・8月21日(金) 10:00～12:00

■会場：娯楽室 ■定員：8名

■持物：スマートフォン

テキスト(初回のみ配布)

※60歳以上の練馬区民の方

※申込期間:7月21日から25日 抽選発表:27日

※当選された方にセンターより

電話でご連絡いたします。



手工芸教室「猫ちゃんクリップ」 ※1人1回

・8月26日(水)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各16名

■持物：わた・布切はさみ・裁縫道具



気軽に水彩ぬり絵

・8月8日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：16名

■筆拭き



げんきUP体操 ※1人1回

①8月13日(木) 10:30～11:30

②8月27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



健やかストレッチ ※1人1回

①8月10日(月) 13:30～14:30

②8月27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

・8月28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 「鶴の器」 ※1人1回

・8月11日(火)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各16名

■持物：筆記用具・つまようじ



書道教室

・8月22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



8月開放事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

4日(火), 9日(日), 14日(金), 16日(日), 19日(水), 22日(土)
25日(火), 30日(日)

13時～17時

4日(火), 8日(土), 13日(木), 16日(日), 24日(月)
30日(日)



卓球（集会室2）

9時～12時

1日(土), 5日(水), 9日(日), 12日(水), 13日(木),
21日(金), 22日(土), 30日(日)

17時半～20時

4日(火), 8日(土), 18日(火), 20日(木), 29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

2日(日), 7日(金), 9日(日), 11日(火), 16日(日), 21日(金)
23日(日), 30日(日)

17時半～20時

1日(土), 8日(土), 15日(土), 20日(木), 29日(土)



麻雀（集会室1）

8月の麻雀開放はありません。



お知らせ

8月開放事業について

気温が上昇する8月午後の時間帯は熱中症を
予防するため卓球開放、筋トレ開放、
麻雀開放は開催を見合わせています。
何卒ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



お知らせ

パン・コーヒー販売について

毎月第4金曜日にワークショップ・ブルーベ
リーのパン、つくりっこの家のコーヒーの販
売を行っています。

8月は8月28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ぜひ
一度ご賞味ください！
お待ちしております！



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】8月16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

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。
マイナンバーカード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