発行:令和8年10月25日　第115号

はつらつ大泉便り　11月号

おしらせ

11月スマートフォン教室・相談会につきましては
別紙一覧をご覧ください。

HCO さくら

地域の落ち葉清掃

日程：11月25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

一緒に落ち葉清掃をしてくださる方
募集中！
ボランティアに興味がある方もぜひ
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）

いきいき栄養講座と簡単！おいしい！シニアごはん

日程：12月9日(水)　10:00～11:00
■会　場：調理室
■定　員：17名
■対象者：練馬区民の方
■持　物：筆記用具

いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話しと、手軽に作れる食事の紹介をします。
個別相談、参加特典あり。試食はありません。

理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座！

オンライン（ご自宅）参加専用

第6回　【認知×運動】
認知機能と運動の意外な関係

日程：11月19日(木)　14:30～15:30
申込開始：11月1日(日)～
■会　場：集会室
■対象者：60歳以上の練馬区民の方
■定　員：30名(サテライト会場)
　　5名(タブレット)
■持　物：飲物、筆記用具、運動しやすい服装

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。

♪ミュージカルビクス♬

日程：11月３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～

ヘルシーフラダンス

日程：11月４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

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：11月18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！お待ちしています！

サウンドヒール　ゴスペルコンサート

日程：11月28日(土)　14:00～15:00
■会　場：集会室　■定　員：60名
■対象者：練馬区民の方
■整理券配布：13：45～

映画会　11月の開催はございません。

介護予防週間　11月血管年齢測定

日程：11月2日(月)、3日(火)、6日(金)
　　12日(木)　9:10～11:30
■会　場：交流談話サロン
■対象者：20歳以上の練馬区民の方
■定　員：24名
※最終受付11：30まで

ランチクッキング

日程：11月16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～

はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

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。

日程：11月11日(水) ①15:00～16:30
　　②17:30～19:00
　　11月14日(土) ①15:15～16:45
■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

11月は第4水曜日の開催はありません。ご了承ください。

11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	5	6	7
	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～	ミュージカルビクス ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ ヘルシーフラダンス ・13:00～		東京都ステップアップスマホ教室 ・9:15～	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～
団体抽選 申込み開始	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
8	9	10	11	12	13	14
	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 健康麻雀 初心者教室 ・10:00～ 健やかストレッチ ①13:30～	団体抽選 結果発表	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 ・13:00～ ・14:10～ 心と脳も愉快なゆるるんあ～と ・13:30～	テレビゲームでボウリング ①9:30～ ②10:45～	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 認知症講座 13:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～ はつらつ街かどピアノ ・15:15～
15	16	17	18	19	20	21
館内清掃 17時閉館	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～ レクスポ教室 囲碁ボール ・14:00～	はつらつ手作り塾 ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ ワークショップ ナンプレひろば ・10:30～	理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座！ ・14:30～	知って得するスマホ教室 ・10:00～ おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 東京都スマートフォン相談会 ・9:15～
22	23	24	25	26	27	28
	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 椅子ヨガ ①13:30～	手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ HCOさくら ☆地域の落ち葉清掃 ・10:10～	健やかストレッチ ②10:00～ げんきUP体操 ②13:30～ パソコンスマホ相談会 ・13:00～ ・14:10～	絵てがみ教室 ・14:00～	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 書道教室 ・10:00～ サウンドヒールゴスペルコンサート ・14:00～
29	30					
	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 椅子ヨガ ②13:30～					

令和8年
第2回　団体利用者懇談会開催のお知らせ

開催日　令和8年12月2日（水）
時　間　14:00～15:00
場　所　はつらつセンター大泉　集会室

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　10月25日 9：00～
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「花コマ」

・11月17日(火) 10:00～10:45　■会場：集会室　■定員：10名
■持ち物：はさみ・ボンド・持ち帰り袋　■材料費：500円(当日講師へお支払いください。)
※地域活動フォローアップ受講生も参加します。

心と脳も愉快なゆるるんあ～と　～臨床美術体験講座～「光と色のステンドグラス」

絵心なくてOK！アートに心いやされるひと時を
・11月12日(木)　13:30～15:30　■会場：集会室　■対象者：練馬区民の方
■定員：10名　■持物：飲物・お手拭き　■参加費100円（当日会場にて集金いたします。）
※「臨床美術」および「臨床美術士」は日本におけるTOPPAN芸造研株式会社の登録商標です。

健康麻雀初心者教室　◆窓口のみの受付になります　◆利用証をお持ちの方

・11月9日(月)　10:00～11:30　■会場：集会室　■定員：16名　■持物：筆記用具

認知症講座　「認知症、備えて、知って、楽しんで！」　講師：医療法人社団翔洋会　辻 正純先生、立石 裕美先生

■11月14日(土)　13:30～15:00　■会場：集会室　■対象：練馬区民の方
■定員：50名　■持物：飲み物
専門医による「認知症最新情報」講座と作業療法士による認知症予防体操です。
動きやすい服装でご参加ください。講座の後には、はつらつまちかどピアノもありますよ！



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　10月25日 ～11月2日まで（事務所9：00～17：00）
電話申込　11月1日、2日の2日間（10：00～17：00）
抽選結果　11月5日に館内掲示で発表（電話でのお問合せ可）

健やかストレッチ

①11月9日(月)　13:30～14:40
②11月26日(木)　10:00～11:00
■会場：トレーニング室
■定員：15名■持物：飲物・タオル



レクスポ教室「囲碁ボール」

・11月16日(月)　14:00～15:30
■会場：集会室 ■定員：12名
■持物：飲物・動きやすい服装・上靴



おりがみ教室　「クリスマスリース」　※1人1回

・11月20日(金)
①10:00～11:30　②13:30～15:00
■会場：集会室　■定員：各16名
■持物：つまようじ・木工用接着剤・セロテープ・
定規(15㎝程度の物)・はさみ・のり



手工芸教室「ミニクリスマスタペストリー」

・11月24日(火)　※１人１回
①10:00～11:30　②13:30～15:00
■会場：集会室　■定員：各16名
■持物：ボンド・はさみ



絵てがみ教室

・11月27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



かぎ編み

11月の開催はございません。



書道教室

・11月28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



気軽に水彩ぬり絵

・11月14日(土)　10:00～11:30
■会場：集会室　■定員：16名　■筆拭き



テレビゲームでボウリング　※1人1回

・11月13日(金)
①9:30～10:30　②10:45～11:45
■会場：集会室　■定員：各12名
■持物：飲物・スコア表(お持ちの方)
※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！



げんきUP体操　※１人１回

①11月12日(木)　10:30～11:30
②11月26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



椅子ヨガ　※１人１回

①11月23日(月)　13:30～14:15
②11月30日(月)　13:30～14:15
■会場：トレーニング室
■定員：各20名■持物：飲物・タオル



カレンダー作り

11月の開催はございません。



11月開放事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時
8日(日)、９日(月)、10日(火)、15日(日)、17日(火)、22日(日)
27日(金)、29日(日)

13時～17時
9日(月) 、 15日(日) 、16日(月)、17日(火) 、29日(日)



卓球（集会室２）

９時～12時
6日(金)、8日(日)、13日(金)、20日(金)、21日(土)、25日(水)

13時～17時
20日(金)、23日(月)

17時30分～20時
7日(土)、12日(木)、24日(火)



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(火)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)

13時～17時
8日(日) 、15日(日) 、22日(日) 、29日(日)

17時30分～20時
7日(土)、１４日(土)、28日(土)



麻雀（集会室１）

13時15分～17時
9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



事前申込・抽選

申 込 期 間　:11月1日(日)～11月10日(火)
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。(11月19日以降)

足腰しゃっきりトレーニング教室

家庭でもできる体操やストレッチなど、高齢期のからだのつくり方を学び維持向上を目指します。また、口腔ケアや栄養の摂り方、介護予防についても理解を深めます。

日時：12月3日～12月24日
　　毎週木曜日　10:00～11:00【4日制】
■会　場：勤労福祉会館
■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)
■定　員：25名(抽選) ■費　用：500円

足腰しゃっきりトレーニング教室お申込み



注意 **※会場は勤労福祉会館になります！**

当日先着受付

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
■対象者：利用証をお持ちの方
■定　員：25名　■持　物：上履き・飲物
■整理券配布：9:00～



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】11月15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

パン・コーヒーの販売

ワークショップ・ブルーベリー　パンの販売会
つくりっこの家　コーヒーの販売会
第４金曜日　11月27日(金)12:10～

クッキー・野菜等の販売

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

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