

※熱中症特別警戒アラート発表時には事業は中止とします。お風呂についても中止します。

ご理解、ご協力のほどお願いいたします。

発行：令和6年7月25日 第87号



# はつらつ大泉便り 8月号



## いきいきフェスティバル



☆☆☆9月7日(土)開催決定☆☆☆  
乞うご期待!!...お楽しみに!

ボランティアの募集をしております!



9:00~16:00(ご都合の良い時間帯 2時間ほど)

内容：受付、会場案内、イベントコーナー等ご協力いただける方、ご興味ある方は受付までお声掛けください。

8月28日(水)11:00~12:00に説明会を行います。

## 川柳募集 テーマ「甘い」

いきいきフェスティバルのイベントとして川柳を募集します。優秀作品はフェスティバル当日に表彰します!

募集期間：7月25日(木)~8月25日(日)

■先着：30名

■一人一句まで

(応募された方には粗品進呈)

■応募受付は、はつらつセンター大泉

※詳しくは館内チラシをご覧ください。



## 事前申込・先着順

対象者 60歳以上の練馬区民の方

申込方法 事務所受付(9:00~)電話(10:00~17:00)

### 第2回 はつらつ手づくり塾

## テグスを使って夏のビーズストラップ

日程：8月21日(水) 14:00~15:30

■会場：集会室

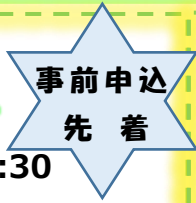
■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：10名

■材料費：300円

■持物：ハサミ、使いたいビーズがあればお持ちください。

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



## 運動スキル・知識アップに！ 理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！

### 第4回 股・膝・腰の疼痛予防のまとめ

日程：8月15日(木) 14:30~15:30

申込開始：8月1日(木)から

■会場：集会室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：30名(メイン会場)

■定員：5名(タブレット体験)

■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。



### わくわく絵本 『八月』

日程：8月12日(月) 11:10~12:00

■会場：集会室 ■定員：20名

■対象者：練馬区民の方

■受付にお越しください。



### 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

■整理券配付：9:00~



### ♪ミュージカルビクス♪

日程：8月6日(火) 10:00~11:00

■会場：集会室 ■定員：40名

■持物：飲物 ■整理券配付：9:00~



### (都)スマートフォン相談会 スマートフォンでわからないことを 聞いてみましょう

当日先着

日程：8月17日(土) 9:30~12:30

■会場：娯楽室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

※予約制ではないため、お待ちいただく場合があります。



### 映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。

・8月22日(木) 17:30~19:30

・8月23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。

