

## 8月開故事業

### カラオケ（娯楽室）

9時～12時

4日(日)、7日(水)、14日(水)、18日(日)  
25日(日)、27日(火)、29日(木)、31日(土)

13時～17時

3日(土)、13日(火)



### 卓球（集会室2）

9時～12時

3日(土)、8日(木)、14日(水)、17日(土)、25日(日)  
29日(木)

13時～17時 開催なし

8月は猛暑および熱中症予防のため卓球開放の午後は開催しません。

17時半～20時

3日(土)、7日(水)、24日(土)、28日(水)



### 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

4日(日)、9日(金)、13日(火)  
25日(日)、29日(木)

13時～17時 開催なし

※8月は、猛暑および熱中症予防のため、筋トレ開放の午後は開催しません。16日(金)の筋トレは講師が指導に来るので開催します。

15時半～17時

16日(金)

17時半～20時

3日(土)、8日(木)、12日(月)、28日(水)



## 事前申込・抽選

申込期間：7月20日(土)～8月2日(金)まで  
事務所に直接申込 ※電話申込不可  
抽選結果発表：8月9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合わせ下さい。

講座期間：8月16日(金)～9月27日(金)

9月6日(金)はいきいきフェスティバル準備のためお休みとなります。

- 毎週：火曜日・金曜日 週2回 全12回
  - 時間：13:30～15:00
  - 定員：10名
  - 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  
飲物、タオル、保険代
- ※専門用紙でお申込みください。



## 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

⇒ 事務所にお申し出ください。

## 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

◆ねりまちウォーキング ◆高齢者筋力向上トレーニング

カフェわれもこう  
大泉学園店

11：00～14：00  
館内掲示をご覧ください。

つくりっこの家

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18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。

