

## 3月開故事業

### カラオケ (倶楽室)

9時～12時

2日(日), 5日(水), 11日(火), 16日(日), 20日(木)  
22日(土), 30日(日), 31日(月)

13時～17時

11日(火), 16日(日), 22日(土), 26日(水), 30日(日)

### 卓球 (集会室2)

9時～12時

1日(土), 13日(木), 20日(木), 22日(土), 30日(日)

13時～17時

13日(木), 20日(木), 26日(水), 30日(日)

17時半～20時

14日(金), 21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

9日(日), 30日(日)

13時～17時

2日(日), 9日(日), 16日(日), 20日(木), 21日(金)  
23日(日), 30日(日)

15時半～17時

4日(火), 7日(金), 11日(火)

17時半～20時

29日(土)

## 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～



## 重要! 団体登録更新のお知らせ

現在の団体登録の有効期限は令和7年3月31日です。更新の手続きを開始しています。

提出書類: ①団体登録申請書

②構成員名簿

③団体規約(作成していれば提出をお願いします。)

※詳しくは事務所までお願いします。



## 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

◆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

◆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。

## 業者点検、定期清掃など

【定期清掃】3月16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: [ozumi-center@nerima-swf.jp](mailto:ozumi-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。



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