

※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

事前申込  
先着

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。



当日先着

### (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

日程：8月17日(土) 9:30~12:30

■会場：娛樂室

■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。



### 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~



### 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：娛樂室

■定員：20名

■直接会場にお越しください。



### 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~





# 8月カレンダー 2024

はつらつ大泉便り

| 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土  |
|---|--|--|--|--|---|--|
| 下のQRコードは、<br>はつらつセンター<br>大泉のホームページに<br>つながります。<br>ご利用ください！<br> | <b>【熱中症特別警戒アラートとは】</b><br>令和6年4月1日に熱中症警戒アラートより一段階上の警戒情報である「熱中症特別警戒アラート」が創設されました。10年に1度程度の暑さの際に発表されます。<br>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事業は中止とします。お風呂についても中止します。何卒ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。<br>※クーリングスポットの運営は中止しません。 |  |  | 1 ☀️   | 2 ☀️  | 3  |
|   |  |  |  | 団体抽選<br>申込み開始  | 事業抽選<br>申込み締切   | はつらつ体操<br>・9:30～・10:30～  |
| 4   | 5 ☀️   | 6 ☀️   | 7  | 8 ☀️   | 9 ☀️  | 10   |
|   | はつらつ体操<br>・9:30～・10:30～  | ミュージカル<br>ピクス<br>・10:00～<br>      | はつらつ体操<br>・9:30～・10:30～  | げんきUP体操<br>①10:30～<br>  | eスポーツ<br>ボウリング<br>①10:15～<br>②13:30～<br> | はつらつ体操<br>・9:30～・10:30～  |
|   |  |  |  | パソコン・スマホ<br>相談会<br>・13:00～<br>・14:10～<br>   |   | 水彩めり絵<br>・10:00～<br>              |
|   | 事業抽選<br>結果発表   |  | 団体抽選<br>申込み締切  |  |   | 団体抽選<br>結果発表   |
| 11  | 12 ☀️  | 13 ☀️  | 14   | 15 ☀️  | 16 ☀️   | 17   |
|   | はつらつ体操<br>・9:30～・10:30～  | スマホ教室<br>①10:00～<br>②14:00～<br> | はつらつ体操<br>・9:30～・10:30～  | 運動スキル・<br>知識アップに！<br>理学療法士が<br>伝える介護予防<br>フレイル予防講座！<br><br>第4回<br>股・膝・腰の疼痛<br>予防のまとめ<br>・14:30～<br> |   | はつらつ体操<br>・9:30～・10:30～  |
|   | わくわく絵本<br>・11:10～<br>   |  |  |  |   | (都)スマートフォン<br>相談会<br>・9:30～<br> |
|   |  |  |  |  |   |  |
| 18  | 19 ☀️  | 20 ☀️  | 21   | 22 ☀️  | 23 ☀️   | 24   |
|   | はつらつ体操<br>・9:30～・10:30～  |  | はつらつ体操<br>・9:30～・10:30～  | 健やかストレッチ<br>②10:00～<br>   | 映画会<br>・9:30～<br>                      | はつらつ体操<br>・9:30～・10:30～  |
|   | おりがみ教室<br>①10:00～<br>②13:30～<br>  |  | 第2回はつらつ<br>手づくり塾<br>・14:00～<br>             | パソコン・スマホ<br>相談会<br>・13:00～<br>・14:10～<br>   | 絵てがみ教室<br>・14:00～<br>                  | 書道教室<br>・10:00～<br>             |
| 館内清掃<br>17時閉館   | 健やか<br>ストレッチ<br>①13:30～<br>   |  |  | げんきUP体操<br>②13:30～<br>  | 映画会<br>・17:30～<br>                     |  |
| 25  | 26 ☀️  | 27 ☀️  | 28   | 29 ☀️  | 30 ☀️   | 31   |
|   | はつらつ体操<br>・9:30～・10:30～  | 手工芸教室<br>①10:00～<br>②13:30～<br> | はつらつ体操<br>・9:30～・10:30～  | カレンダー作り<br>・10:00～<br>  | かぎ編み教室<br>・10:00～<br>                  | はつらつ体操<br>・9:30～・10:30～  |
|   | レクスボ教室<br>輪投げ<br>・14:00～<br>  |  | いきいきフェスティバル<br>ボランティア<br>説明会<br>・11:00～<br> |  |   |  |
|   |  |  | ヘルシー<br>フラダンス<br>・13:00～<br>                |  |   |  |



## 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 7月25日 午前9時～  
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

・8月21日(水) 14:00～15:30 ■材料費:300円  
■会場:集会室 ■定員:10名 ■持物:ハサミ 使いたいビーズがあればお持ちください



### パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①8月8日(木) ②8月22日(木) 各)13:00～14:00 / 14:10～15:10

■会場:パソコンコーナー ■定員:各5名 ■持物:筆記用具 ◆講師:練馬ITリーダーの会



### スマホ教室

◆お一人様1台の貸出機で受講となります

・8月13日(火) ①10:00～11:30 入門編 ②14:00～15:30 基本とLINE

■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:筆記用具



## 事前申込・抽選

対象者 利用証お持ちの方  
申込期間 お便り配布～8月2日まで 事務所に直接申込  
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)

### eスポーツ

★ボウリング

※1人1回

・8月9日(金) ①10:15～11:45 (ゲーム操作に慣れている方・スコアアップを目指したい方)  
②13:30～15:00 (初めての方・ゲーム操作が不安な方)

■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:飲物・スコア表(お持ちの方)



### 手工芸教室 「パッチワーク風コースター」

※1人1回

・8月27日(火) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:裁縫箱・布を切るハサミ・マチ針



### おりがみ教室「朝顔」

※1人1回

・8月19日(月)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名

■持物:木工ボンド・爪楊枝・黒ペン



### レクスポ教室 「輪投げ」

・8月26日(月) 14:00～15:30

■会場:集会室 ■定員:20名

■持物:飲物・動きやすい服装・靴



### 気軽に水彩ぬり絵

・8月10日(土) 10:00～11:30

■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:筆拭きタオル



### 絵てがみ教室

・8月23日(金) 14:00～15:30

■会場:集会室 ■定員:10名

■持物:鉛筆・消しゴム・筆拭きタオル



### かぎ編み教室「アクリルたわし」

・8月30日(金) 10:00～12:00

■会場:集会室 ■定員:12名

■持物:かぎ針7号



### 書道教室 「かな文字」

・8月24日(土) 10:00～11:30

■会場:集会室 ■定員:12名

■持物:道具一式・半紙・新聞紙・雑巾・細筆または筆ペン



### カレンダー作り

「案山子」

・8月29日(木) 10:00～11:30

■会場:集会室 ■定員:18名

■持物:のり・ハサミ・色鉛筆・サインペン・ボンド・セロテープ



### 健やかストレッチ

※1人1回

①8月19日(月) 13:30～14:30

②8月22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



### ヘルシーフラダンス

・8月28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



### げんき UP 体操

※1人1回

①8月8日(木) 10:30～11:30

②8月22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



## 8月開放事業

### 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

◆な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。

