



はつらつ大泉便り 2月号



作品展 作品展 作品募集のご案内

作品展日程 : 3月8日(土)9:00~17:00
 : 3月9日(日)9:00~16:00
 作品募集期間 : 2月24日(月)~3月2日(日)
 受付時間 : 10:00~16:00
 対象者 : 60歳以上の練馬区民の方
 内容 : お一人様2点まで

・サイズは縦1m×横1m以内でお願いします。
 ・趣味や習い事で制作された絵画、絵手紙、手工芸、書道、写真など出展してみませんか？

※作品展でのボランティア募集！
 詳しくは館内チラシをご覧ください。

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)

はつらつ生涯学習講座 石神井公園ふるさと文化館 「石神井ものがたり」

日程 : 2月5日(水) 10:30~11:30
 ■会場 : 集会室
 ■対象者 : 練馬区民の方
 ■定員 : 30名
 ■持物 : 筆記用具

この機会に石神井のあゆみについてより一層深めてみませんか？



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10回 認知症の予防

日程 : 2月20日(木) 14:30~15:30
 申込開始 : 2月1日(土)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(オンライン中継)
 ■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



おしゃべりサロン 「アートでほぐそう、あたまとこころ」

日程 : 2月19日(水) 10:10~12:00
 ■会場 : 集会室
 ■対象者 : 練馬区民の方
 ■持物 : 飲物
 ■定員 : 16名

臨床美術を楽しんでみませんか？
 もちろん手話歌もありますよ！



認知症サポーター養成&ニプロ講座 「認知症についてゲームで楽しく学びましょう！」

日程 : 2月26日(水) 14:00~15:30
 ■会場 : 集会室
 ■対象者 : 練馬区民の方
 ■定員 : 20名
 ■持物 : 筆記用具
 ■講師 : 大泉学園通り地域包括支援センター
 ※受講した方にはオレンジカードを差し上げます。



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 : 2月4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~



わくわく絵本 『春遠からじ』

日程 : 2月10日(月) 11:10~12:00
 ■会場 : 集会室
 ■対象者 : 練馬区民の方
 ■定員 : 20名



映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。
 ①2月27日(木) 17:30~19:30
 ②2月28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。





2月カレンダー 2025

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
<p>＝こころの健康に欠かせない要素＝</p> <p>こころの健康を保つには多くの要素があります。第一に、健康のための3つの要素とされているのが、適度な「運動」や、バランスのとれた「栄養・食生活」、また心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」です。十分な「睡眠」をとり、「ストレスと上手につきあうこと」がこころの健康に欠かせない要素となっています。</p> <p>＝ストレスを上手にコントロールするポイント＝</p> <p>①自分のストレス反応を知ろう 例えば、疲れがたまるといつも、イライラする、食欲がない、お腹が痛くなる、歯が痛くなるなど、自分なりのストレス反応を知っておきましょう。</p> <p>②ストレス反応に気づいたら早めにセルフケアをする ストレス反応に気づいたら、休養をとったり、気分転換をしたりするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、メンタルヘルス不調の予防につながります。</p>						1
						はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
						団体抽選 申込み開始
2	3	4	5	6	7	8
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	ミュージカル ピクス ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～			はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
			はつらつ生涯 学習講座 石神井公園 ふるさと文化館 「石神井ものがたり」 ・10:30～			水彩ぬり絵 ・10:00～
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	
9	10	11	12	13	14	15
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	スマホ教室 ①10:00～ ②14:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	げんきUP体操 ①10:30～	テレビゲームで ボウリング ①10:15～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	わくわく絵本 ・11:10～		椅子ヨガ 13:30～			かぎ編み教室 ・10:00～
	健やか ストレッチ ①13:30～			パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～		
	団体抽選 結果発表					
16	17	18	19	20	21	22
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	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10回 認知症の予防 ・14:30～	カレンダー作り ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～		おしゃべり サロン ・10:10～			書道教室 ・10:00～
館内清掃 17:00閉館						
23	24	25	26	27	28	
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	健やかストレッチ ②10:00～	映画会 ・9:30～	下のQRコードは、 はつらつセンター 大泉のホームページに つながります。 ご利用ください！
	レクスポ教室 ダーツ ・14:00～		認知症 サポーター養成 & ニプロ講座 ・14:00～	パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～	絵てがみ教室 ・14:00～	
			ヘルシーフラダンス ・13:00～	げんきUP体操 ②13:30～		
			椅子ヨガ ・14:45～	映画会 ・17:30～		



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 1月25日 9:00~
申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

おしゃべりサロン 「アートでほぐそう、あたまとこころ」

・2月19日(水) 10:10~12:00 ■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:飲物



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①2月13日(木) ②2月27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

・2月11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 ※1人①②両方受講可能 前日まで受付



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

テレビゲームでボウリング ■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:飲物・スコア表(お持ちの方)

・2月14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)

※1人1回

②13:30~15:00 (初めての方・ゲーム操作が不安な方)



かぎ編み教室 「雪だるま」

■会場:集会室 ■定員:10名

・2月15日(土) 10:00~12:00 ■持物:かぎ針(8号)・ハサミ・ボンド・わた



手工芸教室 「袱紗(ふくさ)をつくろう！」

※1人1回

・2月25日(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:裁縫道具



おりがみ教室 「星の箱」

※1人1回

・2月17日(月)

①10:00~11:30 ②13:30~15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:ハサミ
筆記用具



レクスポ教室 「ダーツ」

・2月24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



絵てがみ教室

・2月28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



気軽に水彩ぬり絵

・2月8日(土) 10:00~11:30

■会場:集会室 ■定員:16名 ■筆拭きタオル



椅子ヨガ

※1人1回

①2月12日(水) 13:30~14:15

②2月26日(水) 14:45~15:30

■会場:トレーニング室 ■定員:各20名

■持物:飲物・タオル



書道教室 「作品展にむけて」

・2月22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



健やかストレッチ

※1人1回

①2月10日(月) 13:30~14:30

②2月27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



カレンダー作り 「蝶々とつくし」

・2月21日(金) 10:00~11:30

■会場:集会室 ■定員:18名 ■持物:のり・
ハサミ・色鉛筆



ヘルシーフラダンス

・2月26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

①2月13日(木) 10:30~11:30

②2月27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



2月開放事業

カラオケ (娯楽室)

9時～12時

2日(日), 6日(木), 9日(日), 16日(日), 20日(木)
26日(水)

13時～17時

15日(土), 16日(日), 25日(火), 26日(水)



卓球 (集会室2)

9時～12時

5日(水), 7日(金), 15日(土), 16日(日), 23日(日)

13時～17時

23日(日)

17時半～20時

1日(土), 4日(火), 14日(金), 22日(土)



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

11日(火)

13時～17時

2日(日), 9日(日), 16日(日), 20日(木)

15時半～17時

25日(火)

17時半～20時

開催はありません。



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

- ☆必要書類は2月1日(土)から配布いたします。
- ☆更新の受付は2月5日(水)から開始いたします。
- ☆提出書類は団体登録申請書、構成員名簿、団体規約(作成していれば提出)の3点です。

※詳しくは事務室までお越しください。



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。

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】2月16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

◆ねりまちウォーキング ◆高齢者筋力向上トレーニング

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。

