



はつらつ大泉便り 3月号



作品展

絵画、絵手紙、手工芸など素敵な作品をお楽しみください！どなたでもご覧いただけます。皆さまのご来館をお待ちしております！

作品展日程：3月8日(土) 9:00~17:00
：3月9日(日) 9:00~16:00

※「折紙を楽しもう!」「ギター・チェロ演奏会」「あなたをクロッキー(速写)で描きます」コーナーもあります。詳しくは館内チラシをご覧ください!



作品展作品募集のご案内

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作品を出展してみませんか?



NEW

事前申込・抽選

申込期間：3月1日(土)~8日(土)
申込方法：事務所(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)
抽選結果発表：郵送にてお知らせいたします。(3月13日以降)

足腰しゃっきりトレーニング教室

筋力強化、ストレッチを行い、膝や腰の痛みを軽減、予防します。

日時：4月3日~4月24日
毎週木曜日 10:00~11:00【4日制】

- 会場：集会室
- 対象者：55歳以上の練馬区民の方
- 定員：25名(抽選)
- 費用：500円



ねりまちウォーキング

ウォーキングの基礎、実技を学び、継続するためのコツを学びます。

日時：4月9日~4月30日、6月4日~6月18日
毎週水曜日 13:30~15:00【7日制】

- 会場：集会室
- 対象者：55歳以上の練馬区民の方
- 定員：15名(抽選)
- 費用：500円



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)

コラボde 声活講座&大泉図書館

- 日程：3月6日(木) 10:00~11:30
- 会場：集会室
 - 対象者：60歳以上の練馬区民の方
 - 定員：16名
 - 持物：飲物



声活講座で声を出して元気になりましょう！
ブックトーク・読み聞かせもお楽しみに！



ナンプレ解き方講座

- 日程：3月12日(水) 10:30~12:00
- 会場：集会室
 - 対象者：60歳以上の練馬区民の方
 - 定員：14名
 - 持物：飲物、筆記用具



腕前不問、初心者OK!

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。

ミュージカルピクス

- 日程：3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~



季節の壁面制作応援団

- 『練馬の桜名所大泉学園通り』
- 日程：3月26日(水) 10:10~12:00
- 会場：集会室
 - 定員：12名



映画会

- ★上映内容は館内掲示をご覧ください。
- ①3月27日(木) 17:30~19:30
 - ②3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。



わくわく絵本 『春が来た』

- 日程：3月10日(月) 11:10~12:00
- 会場：娯楽室
 - 対象者：練馬区民の方
 - 定員：20名





3月 カレンダー 2025

はつらつ大泉便り

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！



令和6年度利用者アンケート

1月に実施しました利用者アンケートにご協力いただきありがとうございました。
ございました。

集計結果を館内掲示とホームページに掲載いたしました。
いただきました貴重なご意見は、今後の運営や業務改善に
役立てて参ります。

はつらつセンター大泉 職員一同



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～

コラボde
声活講座 &
大泉図書館
・10:00～

はつらつ体操
・9:30～・10:30～



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～

わくわく絵本
・11:10～

スマホ教室
①10:00～
②14:00～

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

ナンプレ解き方講座
・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～

水彩めり絵
・10:00～

健やか
ストレッチ
①13:30～

団体抽選
結果発表

NEW

椅子ヨガ
・13:30～

はつらつ
街かどピアノ
①14:30～
②17:30～

パソコン・スマホ
相談会
・13:00～
・14:10～

16

17

18

19

20

21

22

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

レクスボ教室
囲碁ボール
・14:00～

おりがみ教室
①10:00～
②13:30～

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

カレンダー作り
・10:00～

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

書道教室
・10:00～

館内清掃
17:00閉館

23

24

25

26

27

28

29

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～

ヘルシーフラダンス
・13:00～

健やかストレッチ
②10:00～

パソコンスマホ相談会
・13:00～・14:10～

映画会
・9:30～

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

季節の壁面
制作応援団
・10:10～

NEW

椅子ヨガ
・14:45～

はつらつ
街かどピアノ
①15:00～
②17:30～

げんきUP体操
②13:30～

映画会
・17:30～

絵てがみ教室
・14:00～

30

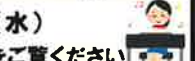
31

はつらつ体操
・9:30～・10:30～

はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」
3月12日(水) 26日(水)
詳しくは、館内ポスターをご覧ください

NEW

3月12日(水) 26日(水)
詳しくは、館内ポスターをご覧ください



事前申込・先着順

対象者 60歳以上の練馬区民の方
受付開始 2月21日 9:00~
申込方法 事務所受付(9:00~) 電話(10:00~17:00)

ナンプレ解き方講座

・3月12日(水) 10:30~12:00

■会場:集会室 ■定員:14名 ■持物:飲物・筆記用具



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①3月13日(木) ②3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

・3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両方受講できます



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~3月2日まで(事務所9:00~17:00)
電話申込 3月1日、2日の2日間(10:00~17:00)
抽選結果 3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

※1人1回

・3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)
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 「クラフトバンドで作るミニかご」

※1人1回

・3月25日(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:ハサミ・洗濯バサミ4個・定規(小さめ)・バンド



おりがみ教室「パンダ」

※1人1回

・3月18日(火)

①10:00~11:30 ②13:30~15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名

■持物:黒ペン・木工ボンド・つまようじ



レクスポ教室 「囲碁ボール」

・3月17日(月) 14:00~15:30

■会場:トレーニング室 ■定員:12名

■持物:飲物・動きやすい服装・上履



絵てがみ教室

・3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

・3月15日(土) 10:00~11:30

■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:筆拭きタオル



椅子ヨガ

※1人1回

①3月12日(水) 13:30~14:15

②3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 「写経」

・3月22日(土) 10:00~11:30

■会場:集会室 ■定員:12名 ■持物:道具一式・

半紙または写経用紙・細筆・新聞紙・雑巾



カレンダー作り

「ハナミズキ」

・3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・バンド



健やかストレッチ

※1人1回

①3月10日(月) 13:30~14:30

②3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



ヘルシーフラダンス

・3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

①3月13日(木) 10:30~11:30

②3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



3月開放事業

カラオケ (娛樂室)



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 (集會室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。

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。

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

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。

