



はつらつ大泉便り 6月号



事前申込・先着順

コラボ de 声活講座&リトミック♪

- 日程：6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
- 先着：16名
- 持物：飲物
- ※動きやすい服装、靴でご参加ください。

声活講座で声を出して元気になりましょう！
リトミックでは音楽に合わせて身体を動か
し、音楽を感じ、身体で表現しましょう！



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2回 股・膝関節痛予防

- 日程：6月20日(木) 14:30~15:30
- 申込開始：6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
- 先着：30名(オンライン中継)
- 先着：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。

音楽演奏会 BRAVO BAND 演奏会♪

- 日程：6月13日(木) 10:30~11:30
- 会場：集会室 ■定員：50名
- 対象者：練馬区民の方 ■整理券配布：10:00~

多彩なジャンルの迫力のある生
歌、生演奏をお楽しみください！



わくわく絵本 雨のち晴れ

- 日程：6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
- 受付にお越しく下さい。



季節の壁面制作応援団 手をつなごう

- 日程：6月29日(土) 10:00~12:00
- 会場：集会室
- 定員：12名

※今回は有料老人ホーム・リーシェガーデン
大泉学園とのコラボです。



(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

当日先着

- 日程：6月15日(土) 9:30~12:30
- 会場：娯楽室
- 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 ■整理券配布：9:00~
- 持物：上履き・飲物



♪ミュージカルビクス♪

- 日程：6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~



映画会

- ★上映内容は館内掲示をご覧ください。
- ・6月27日(木) 17:30~19:30
- ・6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下さい。

