

※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6月25日 第86号



# はつらつ大泉便り 7月号



## 事前申込・先着順

### (都)スマートフォン体験会

初めてでも安心！！

スマートフォンを使ってみましょう

日程：7月24日(水) 9:30～12:30

■会場：集会室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：10名

申込期間 6月25日(火)～7月13日(土)

※事務所に直接申し込みもしくは電話(10:00～17:00)

※スマホ貸出可能、申込時にお伝えください。

事前申込  
先着



### はつらつ生涯学習講座

### 石神井警察署交通安全教室

日程：7月24日(水) 10:15～11:15

■会場：集会室

■対象者：練馬区民の方

■定員：30名

■持物：筆記用具



交通ルールを学び交通事故を防止しましょう！

### 川柳講座 川柳を楽しもう

日程：7月10日(水) 14:30～16:00

■会場：集会室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：10名

■持物：筆記用具

五七五のリズムであなたの人生の機微を表現してみませんか？

一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。



### 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3回 腰痛予防

日程：7月18日(木) 14:30～15:30

申込開始：7月1日(月)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



## 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。

### 音楽イベント 二胡と一緒にみんなで歌おう♪

日程：7月31日(水) 10:45～11:45

■会場：集会室

■定員：50名

■対象者：練馬区民の方

■整理券配布：10:15～



二胡の演奏に合わせてみんなで楽しく歌いましょう！

### (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：7月20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～



### わくわく絵本 夏ダ！

日程：7月8日(月) 11:10～12:00

■会場：集会室

■定員：20名

■対象者：練馬区民の方



### 映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。

・7月29日(月) 17:30～19:30

・7月30日(火) 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：7月2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～

