

※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~

