



はつらつ大泉便り 11月号



事前申込・先着順 申込方法 事務所受付(9:00～)電話(10:00～17:00)

練馬区健康いきいき体操

日程：11月7日(木) 10:00～11:00
■会場：集会室 ■対象者：練馬区民の方
■定員：40名 ■持物：飲物



はつらつ生涯学習講座 石神井警察署 セーフティ教室

日程：11月27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



大好評につき今年もやります！特殊詐欺の被害者にならないために！

おしゃべりサロン

もしばなゲームを楽しもう！
協力：ミニケアホームきみさんち

日程：11月20日(水) 10:30～12:00
■会場：交流談話サロン ■定員：18名
■対象者：練馬区民の方 ■持物：筆記用具



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7回 歩行時の転倒予防
日程：11月21日(木) 14:30～15:30
申込開始：11月1日(金)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



多世代交流ひろば

～デコレーションバックを作ろう～

日程：11月30日(土) 10:00～12:00
申込開始：11月1日(金)から
■会場：交流談話サロン
■対象者：4歳以上の練馬区民の方
小学生以下は保護者同伴
■定員：30名 ■参加費：500円



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 サウンドヒール

『ゴスペルを楽しもう！』
日程：11月10日(日) 10:30～11:30
■会場：集会室
■対象者：練馬区民の方
■定員：60名
■整理券配布：10:15～



(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：11月16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。



コラボ de 多世代交流 はつらつこどもフェス

日程：11月9日(土) 13:30～15:00
■会場：交流談話サロン
■対象者：練馬区民の方
こども・保護者の方も含む
■整理券配布：13:15～



2組のバンド演奏会！あの人かバンドメンバー!?
大泉図書館のご協力でリサイクル図書もあります！

わくわく絵本 『世界の民話』

日程：11月11日(月) 11:10～12:00
■会場：集会室 ■定員：20名
■対象者：練馬区民の方
■受付にお越しく下さい。



ミュージカルビクス

日程：11月5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～



映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。
・11月21日(木) 17:30～19:30
・11月22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。

