



はつらつ大泉便り

12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)

第3回 はつらつ手づくり塾

※①②どちらかひとつのお申し込みをお願いします。

①フラワーセラピー「クリスマスリース」

日程: 12月4日(水) 14:00~14:45

- 会場: 集会室
- 対象者: 60歳以上の練馬区民の方
- 定員: 10名 ■材料費: 300円
- 持物: 工作用ハサミ、ボンド、持ち帰り袋



②カルトナーージュで作る

「クリスマスオーナメント」

日程: 12月4日(水) 15:00~15:45

- 会場: 集会室
- 対象者: 60歳以上の練馬区民の方
- 定員: 10名 ■材料費: 300円
- 持物: 布用ハサミ、速乾ボンド



落ち葉拾いと お茶会(懇談会)

HCO
さくら



はつらつクリーン隊 落ち葉拾いの後、ほっこり温まりましょう!

日程: 12月11日(水) 10:15~12:00

- 会場: 集会室
- 持物: 軍手、帽子、タオル、飲物

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!

今回は講師が
はつらつ大泉
に来ます!
お楽しみに!

第8回 脳卒中の予防

日程: 12月19日(木) 14:30~15:30

申込開始: 12月1日(日)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(メイン会場)
- 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。

季節の壁面制作応援団「大きな絵馬を作ろう!」

日程: 12月16日(月) 10:00~12:00

- 会場: 集会室 ■定員: 12名



音楽演奏会

Amica と素敵な X'mas



日程: 12月21日(土) 11:00~12:00

- 会場: 集会室 ■対象者: 練馬区民の方
- 定員: 60名 ■整理券配布: 10:45

多世代交流

協力: ペーパークラフト工房



おりがみを楽しもう!

①恐竜②エンジェル ※どちらかおひとつ

日程: 12月7日(土) 10:00~12:00
(受付 11:30まで)

- 会場: 交流談話サロン
- 定員: 40名 ■対象者: 練馬区民の方



ミュージカルビクス

日程: 12月3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~



(都)スマートフォン相談会 当日先着 スマートフォンでわからないことを 聞いてみましょう

日程: 12月14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。



わくわく絵本 『心ぬくぬく』

日程: 12月9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。



映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。

- ・12月26日(木) 17:30~19:30
- ・12月27日(金) 9:30~11:30

- 会場: 娛樂室
- 定員: 20名
- 直接会場にお越しく下さい。

