

はつらつ大泉便り 4月号

新所長からのご挨拶

この度、はつらつセンター大泉所長として赴任いたします、大野（おおの）と申します。眞鍋所長の後任として今年度で9年目を迎えるセンターの歴史やこれまでの取り組み、ご利用いただく皆様からの声を大切にしながらセンターの運営に努めてまいります。何卒よろしく願いいたします。

はつらつセンター大泉所長 大野 

事前申込・抽選

地域活動フォローアップ講座説明会

講師やグループ活動を始めたい方大募集

日程：4月23日(水) 10:30~11:30

■会場：集会室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方 

■定員：15名 ■持物：筆記用具

■申込締切：4月15日(火)まで

(定員を超えた場合は抽選とします。)

特技を活かした講座やグループ活動などのはじめの一步をお手伝いします。

事前申込・先着順

ねりま お口すっきり体操

日程：4月16日(水) 10:10~11:10

■会場：集会室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：50名

■持物：飲物

お口の周辺の筋肉をストレッチすることで食べ物をかんで飲み込む、話をするという動作をなめらかにできるようにする体操です。



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1回 介護予防・フレイル予防

日程：4月17日(木) 14:30~15:30

申込開始：4月1日(火)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

音楽演奏会 二胡と歌う音楽会

日程：4月30日(水) 10:30~11:30

■会場：集会室 ■定員：50名

■対象者：練馬区民の方

■持物：飲物 ■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！



はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

日程：①4月9日(水)②4月23日(水)
15:00~16:30/17:30~19:00

■会場：交流談話サロン

■対象者：練馬区民の方

■持物：楽器の持込は要相談

貴方の演奏を聴かせてください。聴いてくれる人も大募集。



ミュージカルビクス

日程：4月1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~



ランチクッキング

日程：4月28日(月) 10:00~13:00

■会場：交流談話サロン ■定員：8名

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■持物：参加費300円、エプロン、三角巾 

わくわく絵本 『はじまるよ！』

日程：4月14日(月) 11:10~12:00

■会場：集会室 ■対象者：練馬区民の方

■定員：20名

※5月より第2水曜日に変更になります。



映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。

①4月24日(木) 17:30~19:30

②4月25日(金) 9:30~11:30

■会場：娯楽室 ■定員：20名

■直接会場にお越しください。

