



はつらつ大泉便り12月号



落ち葉拾いとお茶会 HCO さくら

日程：12月10日(水) 10:15～12:00

■会場：集会室

■持物：軍手、帽子、タオル、飲物

いつも、はつらつセンター大泉の活動にご協力を
いただきありがとうございます。
施設周辺の落ち葉拾いをした後にお茶会をしながら
1年を振り返りほっこり温まりましょう！

事前申込・先着順

申込方法 事務所受付（9:00～17:00）電話（10:00～17:00）

スマホでWeb171体験

災害時の連絡方法を学びます

日程：12月1日(月)

①10:00～②10:30～③11:00～ 各30分

■会場：パソコンコーナー

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：各4名

■持物：スマートフォン

※11月から申し込み受付中です。



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

講師：練馬ITリーダーの会

日程：①12月11日(木) ②12月25日(木)
各13:00～14:00/14:10～15:10

■会場：パソコンコーナー

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：各5名

■持物：筆記用具



健康麻雀初心者教室

※窓口のみの受付になります。

日程：12月8日(月) 10:00～11:30

■会場：集会室

■定員：16名

■対象者：利用証をお持ちの方

■持物：筆記用具



麻雀が初めての方や麻雀のやり方を忘れてしまった方。

理学療法士が伝える！

介護予防・フレイル予防講座！

オンライン
(ご自宅)
参加専用

第7回 心疾患の予防

日程：12月18日(木) 14:30～15:30

申込開始：12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(会場)5名(タブレット)

■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。

クリスマスコンサート BRAVO BAND

日程：12月22日(月) 10:30～11:30

■会場：集会室 ■定員：60名

■対象者：練馬区民の方

■整理券配布：10:15～



東京都スマートフォン相談会

日程：12月20日(土) 9:15～12:15

■会場：娯楽室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■持物：スマートフォン



ランチクッキング

日程：12月15日(月) 10:00～13:00

■会場：交流談話サロン ■定員：10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

■整理券配布：9:00～



季節の壁面制作応援団

『新春』

日程：12月20日(土) 10:10～12:00

■会場：集会室 ■定員：12名



はつらつ街かどピアノ 「だれでも自由に演奏会」

日程：①12月10日(水) ②12月24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：12月2日(火) 10:00～11:00

■会場：集会室 ■定員：40名

■持物：飲物 ■整理券配布：9:00～



わくわく絵本 『ほっこり』

日程：12月10日(水) 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。

※直接会場にお越しください。

日程：①12月25日(木) 17:30～19:30

②12月26日(金) 9:30～11:30

■会場：娯楽室 ■定員：20名

