



# 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。



### 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。

### 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



### 理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座!

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

オンライン  
(ご自宅)  
参加専用

## 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: 娛樂室

■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



### 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~



### 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。



### 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: 娛樂室 ■定員: 20名

