



はつらつ大泉便り 9月号



敬老の日おめでとうございます!!



いきいきフェスティバル 9月5日(土)9:00~16:00

地域の皆様のお力をお借りしながら、お楽しみいただけるように企画いたしました。練馬区民の方であれば年齢問わずご参加いただけます。なお、当日は駐輪場の混雑が予想されます。徒歩でのご来場にご協力をお願いいたします。

※詳細は別紙チラシをご覧ください。この日は、はつらつ体操はお休みにになります。

事前申込・抽選

申込期間 : 9月15日(火)~9月25日(金)まで (事務所に直接申込※電話申込不可)
抽選結果発表 : 9月29日(火)より館内掲示で発表(電話でのお問い合わせ可)

第3期 筋トレマシンスタート事業 受講生募集

講座期間 : 10月2日(金)~11月10日(火)

■毎週 : 火曜日・金曜日 13:30~15:00 週2回 全12回

■定員 : 10名 ■会場 : トレーニング室

■持物 : 室内用運動靴、運動ができる服装
飲物、タオル、保険代

※別途、保険代がかかります。
※専用の用紙でお申込みください。
(9月15日~配布)



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)

心と脳も愉快的ゆるるんあ〜と

〜臨床美術体験講座〜「線と色のコンポジション」

絵心なくてOK! アートに心いやされるひと時を

日程 : 9月15日(火) 13:30~15:30

■会場 : 集会室 ■対象者 : 練馬区民の方

■定員 : 12名 ■持物 : 飲物・お手拭き

※「臨床美術」および「臨床美術士」は日本における
TOPPAN芸造研株式会社の登録商標です。

理学療法士が伝える!
介護予防・フレイル予防講座!

第4回【膝・腰の痛み】痛みなく快適に暮らそう!

日程 : 9月17日(木) 14:30~15:30

申込開始 : 9月1日(火)から

■会場 : 集会室(メイン会場)

■対象者 : 60歳以上の練馬区民の方

■定員 : 40名(会場)

■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。

トワイライトチェロ、ギターコンサート

日程 : 9月16日(水) 17:30~18:30

■会場 : 交流談話サロン

■対象者 : 練馬区民の方

■定員 : 40名

■整理券配布 : 17:15~



はつらつ体操 毎週 月・水・土

9:30~10:00/10:30~11:00

■会場 : トレーニング室

■定員 : 25名

■持物 : 上履き・飲物

■整理券配布 : 9:00~



ミュージカルビクス

日程 : 9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~



ヘルシーフラダンス

日程 : 9月2日(水) 13:00~14:00

■会場 : トレーニング室

■定員 : 20名

■持物 : 飲物・筆記用具



はつらつ街かどピアノ

「だれでも自由に演奏会」

日程 : 9月9日(水)・9月23日(水)

①15:00~17:00②17:30~19:00

■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。



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 : ①9月24日(木) 17:30~19:30

②9月25日(金) 9:30~11:30

■会場 : 娯楽室 ■定員 : 20名

