発行:令和8年11月25日　第116号

はつらつ大泉便り12月号

おしらせ　12月スマートフォン教室・相談会につきましては別紙一覧をご覧ください。

重要! 注意

※年末年始の休館に伴い、1月事業のお申込み日が異なります。
◆１月お便り発行日：12月21日(月)
◆事業抽選申込み　：12月21日(月)～12月28日(月)
（27、28日の2日間　10時～17時　電話申込み可）
◆事業抽選発表：令和9年1月5日(火)

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）

理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座！

第7回　【転倒予防】もう転ばないように！

日程：12月17日(木)　14:30～15:30
申込開始：12月1日(火)～　オンライン（ご自宅）参加専用
■会　場：集会室
■対象者：60歳以上の練馬区民の方
■定　員：40名(メイン会場)
■持　物：飲物、筆記用具、運動しやすい服装

地域活動フォローアップトライアル講座「切り絵教室」

日程：12月10日(木)　13:30～15:00
■会　場：集会室
■対象者：60歳以上の練馬区民の方
■定　員：10名
■持　物：カッターマット、ペンタイプのカッター

一緒に切り絵を楽しみましょう！
講師は地域活動フォローアップ受講生です。

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　『迎春～2027年も良き年に～』★コラージュで新年の壁を飾りましょう

日程：12月19日(土）10:15～12:00
■会　場：交流談話サロン　■定　員：12名　■持　物：飲物・お手拭き
協力：パパパ大泉学園教室、都立大泉桜高校、GAKKENココファン

♪ミュージカルビクス♬

日程：12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：12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

ワークショップ　指編み

「ミニクリスマスリース」
日程：12月5日(土)　9:30～12:00
■会　場：交流談話サロン　■定　員：先着50名
■対象者：練馬区民の方
■整理券配布：9:00～　※最終受付11:30まで

はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

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。

日程：12月9日(水)　15:00～19:00
■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

12月から時間を延長して、月1回の開催になります。ご了承ください。

わくわく絵本

日程：12月9日(水)　11:10～12:00
■会　場：交流談話サロン
■定　員：20名
■対象者：練馬区民の方

ランチクッキング

日程：12月21日(月)　10:00～13:00
■会　場：調理室(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400円、エプロン、三角巾
■整理券配布：9:00～

BRAVO　BAND　クリスマスコンサート

日程：12月24日(木)　13:30～15:00
■会　場：集会室
■定　員：60名
■対象者：練馬区民の方
■整理券配布：13:15～

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22日(火)　17:30～19:30
②12月23日(水)　9:30～11:30
■会　場：娯楽室　■定　員：20名