

6月開故事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

2日(日)、5日(水)、8日(土)、12日(水)、16日(日)
21日(金)、25日(火)、29日(土)

13時～17時

5日(水)、8日(土)、12日(水)、16日(日)、29日(土)



卓球（集会室2）

9時～12時

7日(金)、8日(土)、16日(日)、21日(金)、27日(木)

13時～17時

21日(金)、27日(木)



17時半～20時

4日(火)、7日(金)、8日(土)、15日(土)、17日(月)

筋トレ（トレーニング室）

9時～12時

2日(日)、16日(日)、23日(日)

13時～17時

2日(日)、8日(土)、9日(日)、16日(日)、23日(日)
28日(金)、

15時半～17時

25日(火)

17時半～20時

11日(火)



相談会開催日

◆健康相談



事前予約をお願いします。

◆生活相談



事務所に申し出ください。

◆スマホ相談

練馬区主催事業

お問い合わせ先

練馬区高齢社会対策課
介護予防係 TEL：03-5984-2094

◆ねりまちウォーキング ◆高齢者筋力向上トレーニング

事前申込・抽選

申込期間 7月20日(土)～8月2日(金)まで
事務所に直接申込 ※電話申込み不可
抽選結果 8月9日(金)より館内掲示で発表
電話でのお問い合わせ可

第2期

筋トレマシンスタート事業

受講生募集

※筋トレマシンの使用方法を習得する講座です。
※参加条件がございます。詳細は事務所までお問合わせ下さい。

講座期間：8月16日(金)～9月27日(金)

9月6日(金)いきいきフェスティバル準備のためお休みとなります。

- 時間：13:30～15:00
- 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
- 専用用紙でお申し込みください。



カフェわれもこう
大泉学園店

11：00～14：00
館内掲示をご覧ください。

つくりっこの家

野菜等の販売会
館内掲示をご覧ください。

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】6月16日(日) 17:00～

※定期清掃日は17:00で閉館となります。

情報発信・収集コーナー

パソコンをご利用いただけます。ご希望の方は事務所窓口にお申し出ください。パソコン・スマホ相談会中(第2・4木曜)は、使用出来ません。★1人1日2時間まで★
※音を出す場合イヤホンをご持参ください。

練馬区立 はつらつセンター大泉

〒178-0061 練馬区大泉学園町 1-34-20

TEL：03-3867-3180 URL：http://www.nerima-swf.jp/

FAX：03-3867-3181 Email：oizumi-center@nerima-swf.jp

◆開館時間◆

午前9時～午後9時30分(休館日12月29日～1月3日)

※毎月第3日曜日は定期清掃のため午後5時閉館となります。

◆ご利用方法について◆

60歳以上の練馬区民の方に利用証を発行いたします。
保険証などの公的な身分証明書と、緊急時連絡が取れる方の氏名・住所・電話番号をご持参ください。

他のはつらつセンター・敬老館の利用証でもご利用いただけます。

