

10月開故事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

2日(水)、4日(金)、13日(日)、17日(木)、20日(日)
27日(日)、31日(木)

13時～17時

7日(月)、9日(水)、14日(月)、27日(日)、31日(木)



卓球（集会室2）

9時～12時

3日(木)、6日(日)、11日(金)、19日(土)、30日(水)
31日(木)

13時～17時

3日(木)、30日(水)



17時半～20時

5日(土)、18日(金)、22日(火)

筋トレ（トレーニング室）

※筋トレマシン講座を修了された方が対象です。

9時～12時

6日(日)、13日(日)、27日(日)

13時～17時

6日(日)、12日(土)、13日(日)、20日(日)、25日(金)
27日(日)

15時半～17時 29日(火)

17時半～20時 開催なし



事前申込・抽選

申込期間：10月2日(水)～10月15日(火)まで
事務所に直接申込 ※電話申込不可
抽選結果発表：10月22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

※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い合わせ下さい。

講座期間：10月29日(火)～12月6日(金)

- 毎週：火曜日・金曜日 週2回 全12回
 - 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
- ※専用の用紙でお申込みください。



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



事務所にお申し出ください。

◆スマホ相談

練馬区主催事

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

つくりっこの家

手づくりクッキー、とれたて野菜等の販売会
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】10月20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。

