

## 11月開故事業

### カラオケ（娯楽室）

9時～12時

3日(日)、5日(火)、8日(金)、15日(金)、19日(火)  
20日(水)、24日(日)、26日(火)、30日(土)

13時～17時

5日(火)、25日(月)、26日(火)



### 卓球（集会室2）

9時～12時

2日(土)、9日(土)、15日(金)、17日(日)、22日(金)  
24日(日)、29日(金)

13時～17時

開催なし

17時半～20時

1日(金)、23日(土)、28日(木)



### 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

3日(日)、17日(日)、24日(日)、29日(金)

13時～17時

3日(日)、10日(日)、17日(日)、23日(土)、24日(日)

15時半～17時 開催なし

17時半～20時 18日(月)



## 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

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

## 当日先着受付

### 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

■対象者：利用証をお持ちの方

■定員：25名 ■持物：上履き・飲物

■整理券配布：9:00～



## 事前申込・抽選

申込期間：1月6日(月)～1月18日(土)まで

事務所に直接申込 ※電話申込不可

抽選結果発表：1月24日(金)より館内掲示で発表

電話でのお問い合わせ可

## 第4期 筋トレマシンスタート事業

### 受講生募集

講座期間：1月31日(金)～3月11日(火)

■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

※専用の用紙でお申し込みください。



## 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】11月17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。

