

12月開故事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

5日(木)、8日(日)、13日(金)、15日(日)、19日(木)、
22日(日)、28日(土)

13時～17時

2日(月)、21日(土)、25日(水)、26日(木)



卓球（集会室2）

9時～12時

5日(木)、6日(金)、7日(土)、20日(金)、22日(日)、
28日(土)

13時～17時

11日(水)

17時半～20時

6日(金)、14日(土)、22日(日)、27日(金)



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

1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)



13時～17時

1日(日)、8日(日)、15日(日)、19日(木)、22日(日)、
24日(火)、27日(金)

17時半～20時

※15時半～17時 6日(金)

19日(木)、21日(土)

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

◆スマホ相談



事務所に申し出ください。

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

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】12月15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。



社会福祉法人
練馬区社会福祉事業団
Nerima Social Welfare Foundation