

## 4月開放事業

### カラオケ (娯楽室)

9時～12時

2日(水), 4日(金), 12日(土), 20日(日), 22日(火)  
27日(日)

13時～17時

7日(月), 12日(土), 20日(日), 21日(月)



### 卓球 (集会室2)

9時～12時

2日(水), 5日(土), 19日(土), 26日(土)

13時～17時

10日(木), 24日(木)



17時半～20時

4日(金), 14日(月), 18日(金), 21日(月), 26日(土)

### 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

4日(金), 6日(日), 27日(日)

13時～17時

4日(金), 6日(日), 13日(日), 20日(日), 22日(火)  
27日(日)

15時半～17時

開催なし

17時半～20時

開催なし



## 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: 4月23日(水)～5月6日(火)まで

事務所に直接申込 ※電話申込不可

抽選結果発表: 5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1期 筋トレマシンスター事業

#### 受講生募集

講座期間: 5月13日(火)～6月20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

◆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

◆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】4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: [ozumi-center@nerima-swf.jp](mailto:ozumi-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