

12月開放事業

カラオケ (娯楽室)

9時~12時

2日(火), 9日(火), 14日(日), 19日(金), 21日(日)
24日(水), 27日(土)

13時~17時

2日(火), 9日(火), 21日(日)



卓球 (集会室2)

9時~12時

5日(金), 6日(土), 11日(木), 20日(土), 23日(火)
25日(木)

13時~17時

11日(木), 23日(火), 25日(木)

17時半~20時

4日(木), 19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

7日(日), 9日(火), 14日(日), 19日(金)
21日(日), 26日(金)

13時~17時

7日(日), 9日(火), 14日(日), 19日(金), 21日(日)
26日(金)

15時半~17時

開催なし

17時半~20時



麻雀 (集会室1)

13時15分~17時

8日(月)

交代制です。最終受付は15:30です。

対象者: 利用証をお持ちの方

定員: 20名



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。

◆スマート相談

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

◆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 ■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7日(水)~1月20日(火)まで

事務所に直接申込 ※電話申込不可

抽選結果: 1月23日(金)より館内掲示で発表



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27日(火)~3月6日(金)

■毎週: 火曜日・金曜日 13:30~15:00 週2回 全12回

■定員: 10名

■対象者: 利用証をお持ちの方

■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
※別途、保険代がかかります。

※専用の用紙でお申込みください。(12月22日~配布)

つくりっこ家の家

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21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・スマート相談会中(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。

