

9月開放事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

6日(日)、9日(水)、11日(金)、14日(月)、20日(日)、22日(火)
23日(水)、29日(火)

13時～17時

14日(月)、20日(日)、22日(火)、28日(月)



卓球（集会室2）

9時～12時

2日(水)、13日(日)、19日(土)、23日(水)、26日(土)

13時～17時

13日(日)、28日(月)

17時半～20時

12日(土)、18日(金)、22日(火)、25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

6日(日)、8日(火)、11日(金)、13日(日)、20日(日)、22日(火)
27日(日)

13時～17時

6日(日)、8日(火)、11日(金)、20日(日)、22日(火)、27日(日)

17時半～20時

7日(月)、10日(木)、19日(土)



麻雀（集会室1）

13時15分～17時

14日(月)

交代制、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



事前申込・抽選

申込期間：9月1日(火)～9月10日(木)

申込方法：区ホームページ・事務所受付(9:00～17:00)
電話(10:00～17:00)

抽選結果発表：郵送にてお知らせいたします。(9月19日以降)

足腰しゃっきりトレーニング教室

家庭でもできる体操やストレッチなど、高齢期のからだのつくり方を学び維持向上を目指します。また、口腔ケアや栄養の摂り方、介護予防についても理解を深めます。

日時：10月1日～10月22日

毎週木曜日 10:00～11:00【4日制】

足腰しゃっきり
トレーニング
教室お申込み

■会場：勤労福祉会館

■対象者：55歳以上の練馬区民の方

(運動を医師に止められていない方)

■定員：25名(抽選) ■費用：500円

注意

※会場は勤労福祉会館になります！



おいせ パン・コーヒー販売について

毎月第4金曜日にワークショップ・ブルーベリーのパン、つくりっこの家のコーヒーの販売を行っています。9月は9月25日(金)12:10からになります。

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 →事務所にお申し出ください

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】9月20日(日)17:00～

※定期清掃日は17:00で閉館となります。

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。

ワークショップ・ブルーベリー

パンの販売会 第4金曜日

館内掲示をご覧ください。

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(第2・4木曜)
中は、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。
マイナンバーカード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。
登録している住所・電話番号等変更がありましたら受付までお申
し出ください。



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