１２月開放事業

カラオケ（娯楽室）
9時～12時
3日(木)、6日(日)、9日(水)、12日(土)、13日(日)、15日(火)
20日(日)、22日(火) 、27日(日)
13時～17時
12日(土) 、 15日(火) 、20日(日)



卓球（集会室２）
９時～12時
3日(木)、4日(金)、11日(金)、12日(土)、18日(金)、19日(土)
26日(土)
13時～17時
18日(金)
17時30分～20時
2日(水)、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)、13日(日)、18日(金)、20日(日)、25日(金)、27日(日)
13時～17時
6日(日) 、11日(金) 、13日(日) 、20日(日)、22日(火)、25日(金)
27日(日)
17時30分～20時
5日(土)、24日(木)



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 ：12月15日(火)～12月22日(火)まで
事務所に直接申込 ※電話申込不可
抽 選 結 果：12月25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5日(火)～2月12日(金)
■毎週：火曜日・金曜日　13:30～15:00　週2回　全12回
■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
※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15日～配布)



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～



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】 12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

パン・コーヒーの販売

ワークショップ・ブルーベリー　パンの販売会
つくりっこの家　コーヒーの販売会
第４金曜日　12月25日(金)12:10～

クッキー・野菜等の販売

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

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