



はつらつ大泉便り 6月号



事前申込・先着順

コラボ de 声活講座&リトミック♪

- 日程：6月6日(木) 10:00~11:30
- 会場：集会室
- 対象者：60歳以上の練馬区民の方
- 先着：16名
- 持物：飲物
- ※動きやすい服装、靴でご参加ください。

声活講座で声を出して元気になりましょう！
リトミックでは音楽に合わせて身体を動かし、音楽を感じ、身体で表現しましょう！



運動スキル・知識アップに！ 理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！

第2回 股・膝関節痛予防

- 日程：6月20日(木) 14:30~15:30
- 申込開始：6月1日(土)から

- 会場：集会室
- 対象者：60歳以上の練馬区民の方
- 先着：30名(オンライン中継)
- 先着：5名(タブレット体験)
- 持物：飲物、筆記用具、運動しやすい服装



当日先着受付 ※対象者の記載がない事業は利用証をお持ちの方です。

音楽演奏会 BRAVO BAND 演奏会♪

- 日程：6月13日(木) 10:30~11:30
- 会場：集会室 ■定員：50名
- 対象者：練馬区民の方 ■整理券配布：10:00~

多彩なジャンルの迫力のある生歌、生演奏をお楽しみください！



わくわく絵本 雨のち晴れ

- 日程：6月10日(月) 11:10~12:00
- 会場：集会室 ■対象者：練馬区民の方
- 定員：20名
- 受付にお越しください。



季節の壁面制作応援団 手をつなごう

- 日程：6月29日(土) 10:00~12:00
- 会場：集会室
- 定員：12名

※今回は有料老人ホーム・リーシェガーデン 大泉学園とのコラボです。



(郵)スマートフォン相談会 スマートフォンでわからないことを 聞いてみましょう

当日先着

- 日程：6月15日(土) 9:30~12:30
- 会場：娛樂室
- 対象者：60歳以上の練馬区民の方

※予約制ではないためお待ちいただく場合があります。



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 ■整理券配布：9:00~
- 持物：上履き・飲物



ミュージカルピクス♪

- 日程：6月4日(火) 10:00~11:00
- 会場：集会室
- 定員：40名
- 持物：飲物 ■整理券配布：9:00~



映画会

- ★上映内容は館内掲示をご覧ください。
- ・6月27日(木) 17:30~19:30
- ・6月28日(金) 9:30~11:30
- 会場：娛樂室
- 定員：20名
- 直接会場にお越しください。





6月 カレンダー 2024

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土	
下のQRコードは、 はつらつセンター 大泉のホームページに つながります。 ご利用ください！ 	血管年齢測定会 お一人様1回 ■日程：5月27日(月)、28日(火) 31日(金) 6月3日(月)、4日(火) ■時間：9:15~11:30 1日 24名 当日先着順整理券配布 ■会場：交流談話サロン ■対象：20歳以上の練馬区民の方		食べて元気に ちゃんとごはんといきいき栄養講座 先着申込 ■日程：6月26日(水) ■時間：10:15~11:15 ■会場：調理室 ■定員：20名 ■対象：練馬区民の方 ■持物：筆記用具 ※いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話と、手軽に作れる食事の紹介をします。試食はありません。			1	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 団体抽選 申込み開始
	2	3	4	5	6	7	8
	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 血管年齢測定会 ・9:15~ 事業抽選 申込み締切	ミュージカルピクス ・10:00~ 血管年齢測定会 ・9:15~	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 事業抽選 結果発表	コラボde 声活講座 & リトミック ・10:00~		はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 水彩ぬり絵 ・10:00~	
9	10	11	12	13	14	15	
	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ わくわく絵本 ・11:10~ 健やかストレッチ ①13:30~ 団体抽選 結果発表	スマホ教室 ①10:00~ ②14:00~	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 椅子ヨガ 13:30~	音楽演奏会 BRAVO BAND ・10:30~ げんきUP体操 ①10:30~ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00~ ・14:10~	eスポーツ ボウリング ①10:15~ ②13:30~	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ (都)スマートフォン 相談会 ・9:30~	
16	17	18	19	20	21	22	
	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ おりがみ教室 ①10:00~ ②13:30~		はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 運動スキル・ 知識アップに！ 理学療法士が 伝える！介護予防 フレイル予防講座！ 第2回 股・膝関節痛 予防 ・14:30~		手工芸教室 ①10:00~ ②13:30~	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 書道教室 ・10:00~	
23	24	25	26	27	28	29	
	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ レクスポ教室 ダーツ ・14:00~	カレンダー作り ・10:00~	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ いきいき 栄養講座 ・10:15~ ヘルシーフラダンス ・13:00~	健やかストレッチ ②10:00~ パソコンスマホ相談会 ・13:00~・14:10~ げんきUP体操 ②13:30~ 映画会 ・17:30~	映画会 ・9:30~ 絵てがみ教室 ・14:00~	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 季節の壁面 制作応援団 ・10:00~	
30							

事前申込・先着順

対象者 60歳以上の練馬区民の方
受付開始 5月25日 午前9時～
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

食べて元気にちゃんとごはんといきいき栄養講座

・6月26日(水) 10:15～11:15
■会場:調理室 ■対象:練馬区民の方(年齢は問いません) ■定員:20名 ■持物:筆記用具



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①6月13日(木) ②6月27日(木) 各)13:00～14:00 / 14:10～15:10
■会場:パソコンコーナー ■定員:各5名 ■持物:筆記用具 ◆講師:練馬ITリーダーの会



スマホ教室

◆お一人様1台の貸出機で受講となります

・6月11日(火) ①10:00～11:30 基本とLINE ②14:00～15:30 基本とスマホ決済
■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:筆記用具



事前申込・抽選

対象者 利用証お持ちの方
申込期間 お便り配布～6月2日まで 事務所に直接申込
電話申込 6月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
抽選結果 6月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

eスポーツ

★ボウリング

*希望者多数のため今月より抽選になりました

※1人1回

・6月14日(金) ①10:15～11:45(ゲーム操作に慣れている方・スコアアップを目指したい方)
②13:30～15:00(初めての方・ゲーム操作が不安な方)
■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:飲物・スコア表(お持ちの方)



手工芸教室 「猫ちゃんクリップ」

※1人1回

・6月21日(金) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:裁縫道具・布八サミ



おりがみ教室 「あじさい」

※1人1回

・6月17日(月)
①10:00～11:30 ②13:30～15:00
■会場:集会室 ■定員:各18名
■持物:ハサミ・木工ボンド・つまようじ



レクスポ教室 「ダーツ」

・6月24日(月) 14:00～15:30
■会場:集会室 ■定員:20名
■持物:飲物・動きやすい服装・靴



気軽に水彩ぬり絵

・6月8日(土) 10:00～11:30
■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:筆拭きタオル



絵てがみ教室

・6月28日(金) 14:00～15:30
■会場:集会室 ■定員:10名
■持物:鉛筆・消しゴム・筆拭きタオル



椅子ヨガ

・6月12日(水) 13:30～14:15
■会場:トレーニング室 ■定員:20名
■持物:飲物・タオル



書道教室

・6月22日(土) 10:00～11:30
■会場:集会室 ■定員:12名
■持物:道具一式・半紙・新聞紙・雑巾



カレンダー作り

「ひまわり」
・6月25日(火) 10:00～11:30
■会場:集会室 ■定員:18名
■持物:のり・ハサミ・色鉛筆



健やかストレッチ

※1人1回

①6月10日(月) 13:30～14:30
②6月27日(木) 10:00～11:00
■会場:トレーニング室 ■定員:各15名
■持物:飲物・タオル



ヘルシーフラダンス

・6月26日(水) 13:00～14:00
■会場:トレーニング室 ■定員:20名
■持物:飲物・筆記用具



げんきUP体操

※1人1回

①6月13日(木) 10:30～11:30
②6月27日(木) 13:30～14:30
■会場:トレーニング室 ■定員:各20名
■持物:飲物・タオル



6月開故事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

2日(日)、5日(水)、8日(土)、12日(水)、16日(日)
21日(金)、25日(火)、29日(土)

13時～17時

5日(水)、8日(土)、12日(水)、16日(日)、29日(土)



卓球（集会室2）

9時～12時

7日(金)、8日(土)、16日(日)、21日(金)、27日(木)

13時～17時

21日(金)、27日(木)



17時半～20時

4日(火)、7日(金)、8日(土)、15日(土)、17日(月)

筋トレ（トレーニング室）

9時～12時

2日(日)、16日(日)、23日(日)

13時～17時

2日(日)、8日(土)、9日(日)、16日(日)、23日(日)
28日(金)、

15時半～17時

25日(火)

17時半～20時

11日(火)



事前申込・抽選

申込期間 7月20日(土)～8月2日(金)まで

事務所に直接申込 ※電話申込み不可

抽選結果 8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2期

筋トレマシンスタート事業

受講生募集

※筋トレマシンの使用方法を習得する講座です。
※参加条件がございます。詳細は事務所までお問合わせ下さい。

講座期間: 8月16日(金)～9月27日(金)

9月6日(金)いきいきフェスティバル準備のためお休みとなります。

■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

■専用用紙でお申し込みください。



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



事務所にお申し出ください。

◆スマホ相談

カフェわれもこう
大泉学園店

11:00～14:00
館内掲示をご覧ください。

つくりっこの家

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】6月16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

◆ねりまちウォーキング ◆高齢者筋力向上トレーニング

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

◆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。

