

※熱中症特別警戒アラート発表時には事業は中止とします。お風呂についても中止します。

ご理解、ご協力のほどお願いいたします。

発行：令和6年6月25日 第86号



はつらつ大泉便り 7月号



事前申込・先着順

(部)スマートフォン体験会

初めてでも安心!!

スマートフォンを使ってみましょう

日程：7月24日(水) 9:30~12:30

■会場：集会室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：10名

申込期間 6月25日(火)~7月13日(土)

※事務所に直接申し込みもしくは電話(10:00~17:00)

※スマホ貸出可能、申込時にお伝えください。



はつらつ生涯学習講座

石神井警察署交通安全教室

日程：7月24日(水) 10:15~11:15

■会場：集会室

■対象者：練馬区民の方

■定員：30名

■持物：筆記用具

交通ルールを学び交通事故を防止しましょう!



川柳講座 川柳を楽しもう

日程：7月10日(水) 14:30~16:00

■会場：集会室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：10名

■持物：筆記用具

五七五のリズムであなたの人生の機微を表現してみませんか?

一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。



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3回 腰痛予防

日程：7月18日(木) 14:30~15:30

申込開始：7月1日(月)から

■会場：集会室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：30名(オンライン中継)

■定員：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。

音楽イベント 二胡と一緒にみんなで歌おう!

日程：7月31日(水) 10:45~11:45

■会場：集会室

■定員：50名

■対象者：練馬区民の方

■整理券配布：10:15~

二胡の演奏に合わせてみんなで楽しく歌いましょう!



(部)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：7月20日(土) 9:30~12:30 会場：娯楽室

■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

■持物：上履き・飲物

■整理券配付：9:00~



わくわく絵本 夏ダ!

日程：7月8日(月) 11:10~12:00

■会場：集会室

■定員：20名

■対象者：練馬区民の方



映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。

・7月29日(月) 17:30~19:30

・7月30日(火) 9:30~11:30

■会場：娯楽室

■定員：20名

■直接会場にお越しください。



ミュージカルビクス

日程：7月2日(火) 10:00~11:00

■会場：集会室 ■定員：40名

■持物：飲物 ■整理券配付：9:00~





7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！ 	1  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	2  ミュージカル ピクス ・10:00～ 	3  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ HCOさくら はつらつクリーン隊 ☆草取りと ボランティア 懇談会 ・10:10～ 	4 	5  事業抽選 結果発表	6  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	団体抽選 申込み開始	事業抽選 申込み締切	事業抽選 結果発表			
7	8  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ わくわく絵本 ・11:10～ 	9  スマホ教室 ①10:00～ ②14:00～ 	10  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 椅子ヨガ ・13:30～  川柳講座 ・14:30～ 	11  げんきUP体操 ①10:30～  パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 	12  eスポーツ ボウリング ①10:15～ ②13:30～ 	13  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～ 
団体抽選 申込み締切	健やか ストレッチ ①13:30～ 		団体抽選 結果発表			
14	15  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ レクスポ教室 囲碁ボール ・14:00～ 	16 	17  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	18  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3回 腰痛予防 ・14:30～ 	19  おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～ 	20  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 相談会 ・9:30～ 
21	22  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	23  手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ 	24  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 体験会 ・9:30～ 	25  健やか ストレッチ ②10:00～ 	26  カレンダー作り ・10:00～ 	27  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 書道教室 ・10:00～ 
館内清掃 17時閉館			生涯学習講座 交通安全教室 10:15～  ヘルシーフラダンス ・13:00～ 	パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 	絵てがみ教室 ・14:00～ 	
28	29  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 映画会 ・17:30～ 	30  映画会 ・9:30～ 	31  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 音楽イベント 二胡と一緒に みんなで 歌おう♪ ・10:45～ 	今月の活動 はつらつクリーン隊  草取りとボランティア懇談会 日程:7月3日(水) 10:10～11:40 ■集合時間:10:10 ■集合場所:集會室 ■作業時間:10:20～11:00 ■懇談会:11:10～11:40 ■持物:飲物、帽子、軍手、タオル  ご参加いただける方は事前に受付までお声掛け下さい！		

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 6月25日 午前9時～
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

川柳講座 川柳を楽しもう

・7月10日(水) 14:30～16:00
■会場:集会室 ■定員:10名 ■持物:筆記用具



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①7月11日(木) ②7月25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

・7月9日(火) ①10:00～11:30 入門編 ②14:00～15:30 基本とLINE
■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～7月2日まで 事務所に直接申込
電話申込 7月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
抽選結果 7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

※1人1回

・7月12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 「組み紐を作ってみよう♪」

※1人1回

・7月23日(火) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:ハサミ



おりがみ教室「カタツムリ」※1人1回

・7月19日(金)
①10:00～11:30 ②13:30～15:00
■会場:集会室 ■定員:各18名
■持物:飲物・筆記用具



レクスポ教室 「囲碁ボール」

・7月15日(月) 14:00～15:30
■会場:トレーニング室 ■定員:12名
■持物:飲物・動きやすい服装・上履



気軽に水彩ぬり絵

・7月13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

・7月26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

・7月10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

・7月27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

「精霊馬」
・7月26日(金) 10:00～11:30
■会場:集会室 ■定員:18名
■持物:のり・ハサミ・色鉛筆・定規



健やかストレッチ

※1人1回

①7月 8日(月) 13:30～14:30
②7月 25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

・7月24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

①7月11日(木) 10:30～11:30
②7月25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



7月開故事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

1日(月)、5日(金)、9日(火)、14日(日)、18日(木)
21日(日)、27日(土)、28日(日)



13時～17時

1日(月)、3日(水)、5日(金)、14日(日)、27日(土)
28日(日)

卓球（集会室2）

9時～12時

3日(水)、7日(日)、20日(土)、26日(金)、27日(土)

13時～17時

15日(月)、25日(木)、29日(日)



17時半～20時

2日(火)、6日(土)、15日(月)、19日(金)

筋トレ（トレーニング室）

9時～12時

7日(日)、14日(日)、26日(金)、28日(日)

13時～17時

5日(金)、7日(日)、13日(土)、14日(日)、23日(火)
26日(金)、28日(日)

15時半～17時

開催なし

17時半～20時

14日(日)



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 ※電話申込不可
抽選結果発表：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)はいきいきフェスティバル準備のためお休みとなります。

- 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
- ※専門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



事務所にお申し出ください。

◆スマホ相談

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

◆ねりまちウォーキング ◆高齢者筋力向上トレーニング

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】7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：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。

