

※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8月25日 第88号



はつらつ大泉便り 9月号



敬老の日おめでとうございます！！

令和6年度 いきいきフェスティバル

日程：9月7日(土) 開催時間：9:00～16:00

地域の皆様のお力をお借りしながら、お楽しみいただけるように企画いたしました。練馬区民の方であれば年齢を問わずご参加いただけます。なお、当日は駐輪場の混雑が予想されます。徒歩でのご来場にご協力をお願いいたします。 ※詳細は別紙チラシをご覧ください。

事前申込・先着順

対象者 60歳以上の練馬区民の方
申込方法 事務所受付(9:00～)電話(10:00～17:00)

おしゃべりサロン

大泉北敬老館、西大泉敬老館・共催

「おしゃべりサミット2024
近隣のケアカフェやサロンに行ってみよう」～つながりの輪をひろげよう～

日程：9月25日(水) 10:15～12:00

■会場：集会室 ■定員：15名

■持物：筆記用具

街かどケアカフェなど、大泉の身近なところ集える場所があるのをご存じですか？近隣の楽しい情報を地域包括支援センター等の方々に教えてもらいましょう。恒例の「みんなで手話歌」もありますよ。

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5回 尿漏れの予防

日程：9月19日(木) 14:30～15:30

申込開始：9月1日(日)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。

季節の壁面制作応援団

『美術工作・リサイクルで立体壁面制作』

日程：9月30日(月) 10:00～12:00

■会場：集会室

■定員：12名

※スタジオ PAPA さんが来てくださいます。



(部)スマートフォン相談会 スマートフォンでわかることを 聞いてみましょう

当日先着

日程：9月21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

いきいきフェスティバル開催にて9月7日(土)はお休みします。

・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 『小さい秋』

日程：9月9日(月) 11:10～12:00

■会場：集会室 ■定員：20名

■対象者：練馬区民の方

■受付にお越しください。



映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。

・9月26日(木) 17:30～19:30

・9月27日(金) 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。



ミュージカルピクス

日程：9月3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～





9月 カレンダー2024

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	ミュージカル ピクス ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～			 いきいき フェスティバル 9:00～16:00 はつらつ体操は お休みです。 団体抽選 申込み締切	
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			
8	9	10	11	12	13	14	
	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～	スマホ教室 ①10:00～ ②14:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	げんきUP体操 ①10:30～ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～	
		団体抽選 結果発表					
15	16	17	18	19	20	21	
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ eスポーツ ボウリング大会 ・13:30～	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5回 尿漏れの予防 ・14:30～		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 相談会 ・9:30～	
館内清掃 17時閉館	レクスポ教室 囲碁ボール ・14:00～						
22	23	24	25	26	27	28	
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～	カレンダー作り ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ おしゃべり サロン ・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～ 書道教室 ・10:00～	
29	30	はつらつ4センター対抗 eスポーツボウリング大会 目指せ優勝！チーム大泉！ 開催日：9月16日(月) 時間：10:00～11:30(練習) 13:30～15:30(大会) 対象者：利用証をお持ちの方 場所：集会室 抽選申込：12名 持物：飲物、動きやすい服装			ふれあい農園『さつまいも掘り』 開催日：10月23日(水) 10:15～ (雨天の場合10月30日(水)に延期) 定員：15名(先着申込順) 募集：9月1日(日) 10:00～ 対象者：60歳以上の練馬区民の方 参加費：500円 場所：練馬区南大泉1-18 現地集合、現地解散になります		
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！ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 季節の壁面 制作応援団 ・10:00～						

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 8月25日 午前9時～
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

おしゃべりサロン

～つながりの輪をひろげよう！～

・9月25日(水) 10:15～12:00

大泉北敬老館・西大泉敬老館、共催

■会場：集会室 ■定員：15名 ■持物：筆記用具



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①9月12日(木) ②9月26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

・9月10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～9月2日まで 事務所に直接申込
電話申込 9月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
抽選結果 9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

※1人1回

★はつらつ4センター対抗 ボウリング大会

・9月16日(月) ・10:00～11:30(練習) ・13:30～15:30(大会)

■会場：集会室 ■定員：12名 ■持物：飲物・動きやすい服装



手工芸教室 「フォトフレーム」

※1人1回

・9月23日(月) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名 ■持物：布切ハサミ・ボンド



おりがみ教室「MYエコバック」

※1人1回

・9月17日(火)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名

■持物：スティックのり・ペン(筆ペンなど)



レクスポ教室 「囲碁ボール」

・9月16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



絵てがみ教室

・9月27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



気軽に水彩ぬり絵

・9月14日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：16名 ■筆拭きタオル



椅子ヨガ

今月の開催はありません。
次回をお楽しみに！



書道教室 「写経」

・9月28日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：12名 ■持物：道具

一式・半紙または写経用紙・細筆・筆ペン・新聞紙・雑巾



カレンダー作り

「ぶどうの絵手紙」

・9月24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・タオル・筆ペンまたは水性ペン



健やかストレッチ

※1人1回

①9月9日(月) 13:30～14:30

②9月26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

・9月25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

①9月12日(木) 10:30～11:30

②9月26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



9月開故事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

2日(月)、4日(水)、8日(日)、11日(水)、13日(金)
15日(日)、22日(日)、29日(日)、30日(月)

13時～17時

11日(水)、15日(日)、23日(月)、29日(日)



卓球（集会室2）

9時～12時

1日(日)、4日(水)、11日(水)、14日(土)、20日(金)
24日(火)

13時～17時

11日(水)、24日(火)

17時半～20時

9日(月)、11日(水)、20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

3日(火)、15日(日)、22日(日)、29日(日)

13時～17時

1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)

15時半～17時 27日(金)

17時半～20時

5日(木)、14日(土)



事前申込・抽選

申込期間：10月2日(水)～10月15日(火)まで
事務所に直接申込 ※電話申込不可
抽選結果発表：10月22日(火)より館内掲示で発表
電話でのお問い合わせ可

第3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：10月29日(火)～12月6日(金)

■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

※専用の用紙でお申込みください。



カフェわれもこう大泉学園店 閉店のお知らせ

令和6年9月30日(月)をもって閉店することとなりました。これまでご愛顧いただき誠にありがとうございました。

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

◆スマホ相談



事務所にお申し出ください。

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

◆な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】9月15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。

