

※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9月25日 第89号



はつらつ大泉便り

10月号



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)

ナンプレ解き方講座

日程：10月16日(水) 10:30~12:00

■会場：集会室

■対象者：練馬区民の方

■定員：14名

■持物：飲物、筆記用具

腕前不問、初心者OK!



防災講座

「備えて安心!

災害時の備蓄、食事、トイレ」

同日 9:30~10:00 消防訓練を行いますのでご協力をお願いします!

日程：10月25日(金) 10:30~11:30

■会場：集会室

■対象者：練馬区民の方

■定員：25名

■持物：筆記用具



(都)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

事前申込
先着

日程：10月16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 9月25日(水)~10月7日(月)

※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。



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6回 心疾患の予防

日程：10月17日(木) 14:30~15:30

申込開始：10月1日(火)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。

南米アンデス音楽演奏会 ロスボラーチョス

日程：10月26日(土) 14:00~15:30

■会場：集会室

■対象者：練馬区民の方

■定員：60名

■整理券配布：13:45~

『老舗グループ、ロスボラーチョスによるアンデス音楽のリズムをご堪能ください!』



(都)スマートフォン相談会

当日先着

スマートフォンでわからないことを聞いてみましょう

日程：10月19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 『いのち』

日程：10月14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。

・10月29日(火) 17:30~19:30

・10月30日(水) 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：10月1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~





10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 ☀️ ミュージカル ピクス ・10:00~  | 2 はつらつ体操 ・9:30~ ・10:30~ | | | 5 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 |
| 6 | 7 ☀️ はつらつ体操 ・9:30~ ・10:30~ 団体抽選 申込み締切 | 8 ☀️ スマホ教室 ①10:00~ ②14:00~  | 9 はつらつ体操 ・9:30~ ・10:30~ 椅子ヨガ 13:30~  | 10 ☀️ げんきUP体操 ①10:30~ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00~ ・14:10~  | 11 ☀️ eスポーツ ボウリング ①10:15~ ②13:30~  | 12 はつらつ体操 ・9:30~ ・10:30~ 水彩ぬり絵 ・10:00~  |
| 13 | 14 ☀️ はつらつ体操 ・9:30~ ・10:30~ わくわく絵本 ・11:10~  | 15 ☀️ (都)スマートフォン 体験会 ・9:30~  | 16 はつらつ体操 ・9:30~ ・10:30~ (都)スマートフォン 体験会 ・9:30~  | 17 ☀️ 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6回 心疾患の予防 ・14:30~  | 18 ☀️ おりがみ教室 ①10:00~ ②13:30~  | 19 はつらつ体操 ・9:30~ ・10:30~ (都)スマートフォン 相談会 ・9:30~  |
| 20 | 21 ☀️ はつらつ体操 ・9:30~ ・10:30~ 手工芸教室 ①10:00~ ②13:30~  | 22 ☀️ カレンダー作り ・10:00~  | 23 はつらつ体操 ・9:30~ ・10:30~ ヘルシー フラダンス ・13:00~  | 24 ☀️ かぎ編み教室 ・10:00~ 健やかストレッチ ②10:00~ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00~ ・14:10~  | 25 ☀️ 防災講座 備えて安心！ 災害時の備蓄、 食事、トイレ ・10:30~  | 26 はつらつ体操 ・9:30~ ・10:30~ 書道教室 ・10:00~  |
| 館内清掃 17時閉館 | 健やか ストレッチ ①13:30~  | | | げんきUP体操 ②13:30~  | 絵てがみ教室 ・14:00~  | 音楽演奏会 ロスボラー・チョス ・14:00~  |
| 27 | 28 ☀️ はつらつ体操 ・9:30~ ・10:30~ レクスポ教室 ストラックアウト ・14:00~  | 29 ☀️ 映画会 ・17:30~  | 30 はつらつ体操 ・9:30~ ・10:30~ 映画会 ・9:30~  | 31 ☀️  | | |

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

ナンプレ解き方講座 ◆腕前不問 初心者OK!

・10月16日(水) 10:30～12:00 ■会場:集会室 ■定員:14名 ■持物:筆記用具 

パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①10月10日(木) ②10月24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

・10月8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～10月2日まで 事務所に直接申込
電話申込 10月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
抽選結果 10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

■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:飲物・スコア表(お持ちの方)

・10月11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)

※1人1回

②13:30～15:00(初めての方・ゲーム操作が不安な方) 

かぎ編み教室 「マスクカバー」

・10月24日(木) 10:00～12:00 ■会場:集会室 ■定員:12名 ■持物:かぎ針(5号) 

手工芸教室 「キーホルダー付ミニポーチ」

※1人1回

・10月21日(月) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00


■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:裁縫道具・布切ハサミ・定規・ボールペン・クリップ6個 

おりがみ教室「ポンポンマム飾り」

・10月18日(金)

※1人1回

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:爪楊枝
ピンセット・木工ボンド・セロハンテープ 


気軽に水彩ぬり絵

・10月12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


・10月9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 

カレンダー作り

秋の味覚「まつたけ」

・10月22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・ボンド・クレヨン・セロハンテープ 

ヘルシーフラダンス

・10月23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 

レクスポ教室 「ストラックアウト」

・10月28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 

絵てがみ教室

・10月25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 

書道教室 「かな文字」

・10月26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・細筆または筆ペン 

健やかストレッチ

※1人1回

①10月21日(月) 13:30～14:30

②10月24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 

げんきUP体操

※1人1回

①10月10日(木) 10:30～11:30

②10月24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 

10月開故事業

カラオケ（娯楽室）

9時～12時

2日(水)、4日(金)、13日(日)、17日(木)、20日(日)
27日(日)、31日(木)

13時～17時

7日(月)、9日(水)、14日(月)、27日(日)、31日(木)

卓球（集会室2）

9時～12時

3日(木)、6日(日)、11日(金)、19日(土)、30日(水)
31日(木)

13時～17時

3日(木)、30日(水)

17時半～20時

5日(土)、18日(金)、22日(火)

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)、27日(日)

13時～17時

6日(日)、12日(土)、13日(日)、20日(日)、25日(金)
27日(日)

15時半～17時 29日(火)

17時半～20時 開催なし

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い合わせ下さい。

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。

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



事務所に申し出ください。

◆スマホ相談

練馬区主催事

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

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。

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】10月20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。

