



# はつらつ大泉便り 11月号



事前申込・先着順 申込方法 事務所受付(9:00~)電話(10:00~17:00)

## 練馬区健康いきいき体操

日程：11月7日(木) 10:00~11:00  
■会場：集会室 ■対象者：練馬区民の方  
■定員：40名 ■持物：飲物



## おしゃべりサロン

もしばなゲームを楽しもう！  
協力：ミニケアホームきみさんち

日程：11月20日(水) 10:30~12:00  
■会場：交流談話サロン ■定員：18名  
■対象者：練馬区民の方 ■持物：筆記用具



## 多世代交流ひろば

～デコレーションバックを作ろう～

日程：11月30日(土) 10:00~12:00  
申込開始：11月1日(金)から  
■会場：交流談話サロン  
■対象者：4歳以上の練馬区民の方  
小学生以下は保護者同伴  
■定員：30名 ■参加費：500円



## はつらつ生涯学習講座

### 石神井警察署 セーフティ教室

日程：11月27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



大好評につき今年もやります！特殊詐欺の被害者にならないために！

## 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7回 歩行時の転倒予防

日程：11月21日(木) 14:30~15:30  
申込開始：11月1日(金)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。

## 音楽演奏会 サウンドヒール

『ゴスペルを楽しもう！』  
日程：11月10日(日) 10:30~11:30  
■会場：集会室  
■対象者：練馬区民の方  
■定員：60名  
■整理券配布：10:15~



## コラボ de 多世代交流 はつらつ子どもフェス

日程：11月9日(土) 13:30~15:00  
■会場：交流談話サロン  
■対象者：練馬区民の方  
子ども・保護者の方も含む  
■整理券配布：13:15~



2組のバンド演奏会！あの人かバンドメンバー!?  
大泉図書館のご協力です。リサイクル図書もあります！

## ミュージカルビクス

日程：11月5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~



## (都)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：11月16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。



## わくわく絵本 『世界の民話』

日程：11月11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。  
・11月21日(木) 17:30~19:30  
・11月22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。





# 11月カレンダー-2024

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土	
<p>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！</p> 	<p><b>コラボde その1</b></p> <p>①ナースN山の認知機能UP</p> <p>②健康介護相談会</p> <p>協力：大泉学園通り地域包括支援センター</p> <p>■日程：11月12日(火)</p> <p>■時間：①10:00～11:00 ②11:00～11:30</p> <p>■会場：①娯楽室②交流談話サロン</p> <p>■対象：60歳以上の練馬区民の方</p> <p>■定員：20名 ■持物：飲物</p>		<p><b>事前申込先着</b></p> <p><b>介護予防体力測定ツアー</b></p> <p>■日程：11月16日(土)</p> <p>■時間：13:00～15:30</p> <p>■会場：トレーニング室・西棟</p> <p>■対象：60歳以上の練馬区民の方</p> <p>■定員：10名</p> <p>■持物：上履き、飲物</p>	<p><b>その2</b></p>		1	2
3	4	5	6	7	8	9	
	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～	練馬区健康いきいき体操 ・10:00～	テレビゲームでボウリング ①10:15～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	
		事業抽選結果発表		団体抽選申込み締切		水彩ぬり絵 ・10:00～	
						コラボde多世代交流はつらつこどもフェス ・13:30～	
10	11	12	13	14	15	16	
音楽演奏会 サウンドヒール 10:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	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～	おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	
団体抽選結果発表	わくわく絵本 ・11:10～	介護予防コラボde認知機能UP ・10:00～ 健康介護相談会 ・11:00～	椅子ヨガ 13:30～	パソコン・スマホ相談会 ・13:00～ ・14:10～		(都)スマートフォン相談会 ・9:30～	
	健やかストレッチ ①13:30～					介護予防体力測定ツアー ・13:00～	
17	18	19	20	21	22	23	
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～		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7回 歩行時の転倒予防 ・14:30～	映画会 ・9:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	
	レクスポ教室 囲碁ボール ・14:00～		おしゃべりサロン ・10:30～	映画会 ・17:30～	絵てがみ教室 ・14:00～	書道教室 ・10:00～	
館内清掃 17時閉館							
24	25	26	27	28	29	30	
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	手工芸教室 ①10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	手工芸教室 ②10:00～	カレンダー作り ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	
			はつらつ生涯学習講座 石神井警察署 セーフティ教室 ・10:15～	健やかストレッチ ②10:00～		多世代交流ひろば デコレーションバックを作ろう ・10:00～	
			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～			
				げんきUP体操 ②13:30～			

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

### はつらつ生涯学習講座 ◆石神井警察署 セーフティ教室

・11月27日(水) 10:15～11:15  
■会場:集会室 ■定員:30名 ■持物:筆記用具



### パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①11月14日(木) ②11月28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

・11月12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 ①②両方とも受講できます



## 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～11月2日まで 事務所に直接申込  
電話申込 11月1日、2日の2日間(10:00～17:00)  
抽選結果 11月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

### テレビゲームでボウリング (名称が変わりました)

※1人1回

・11月8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 「クリスマスオーナメント」

※1人1回

①11月26日(火) 10:00～11:30 ②11月28日(木) 10:00～11:30  
■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:ハサミ・ボンド



### おりがみ教室「天使のテーブル飾り」 ※1人1回

・11月15日(金)  
①10:00～11:30 ②13:30～15:00  
■会場:集会室 ■定員:各18名  
■持物:木工ボンド・マジック(赤・黒)・ハサミ・爪楊枝・セロテープ



### レクスポ教室 「囲碁ボール」

・11月18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

・11月9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

・11月22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

・11月13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 「かな文字」

・11月23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



### カレンダー作り

「クリスマスリース」  
・11月29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・ボンド



### 健やかストレッチ

※1人1回

①11月11日(月) 13:30～14:30  
②11月28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

・11月27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

①11月14日(木) 10:30～11:30  
②11月28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



## 11月開故事業

### カラオケ（娯楽室）

9時～12時

3日(日)、5日(火)、8日(金)、15日(金)、19日(火)  
20日(水)、24日(日)、26日(火)、30日(土)

13時～17時

5日(火)、25日(月)、26日(火)



### 卓球（集会室2）

9時～12時

2日(土)、9日(土)、15日(金)、17日(日)、22日(金)  
24日(日)、29日(金)

13時～17時

開催なし

17時半～20時

1日(金)、23日(土)、28日(木)



### 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(日)、17日(日)、24日(日)、29日(金)

13時～17時

3日(日)、10日(日)、17日(日)、23日(土)、24日(日)

15時半～17時 開催なし

17時半～20時 18日(月)



## 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～



### 事前申込・抽選

申込期間：1月6日(月)～1月18日(土)まで

事務所に直接申込 ※電話申込不可

抽選結果発表：1月24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31日(金)～3月11日(火)

■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

◆スマホ相談



事務所に申し出てください。

## 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】11月17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

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：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。

