



# はつらつ大泉便り

# 1月号



## 新年あけましておめでとうございます

皆様におかれましては、穏やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

旧年中は多大なるご支援をいただき、ありがとうございました。本年も更なるサービスの向上に努めて参りますので、より一層のご支援をお願い申し上げます。職員一同



## 作品展のご案内

作品展日程：3月8日(土)、9日(日)  
作品募集期間：2月24日(月)～3月2日(日)  
対象者：練馬区在住60歳以上の方  
内容：お一人様2点まで  
サイズは縦1m×横1m以内でお願いします。  
趣味や習い事で制作された絵画、  
絵手紙、手工芸、書道、写真など  
出展してみませんか？

作品展

令和6年度利用者アンケートを行います。  
当センターご利用者の皆様に、1月に施設利用について無記名のアンケートを予定しています。  
快適にご利用いただくセンターづくりのために、皆様のご協力をお願いいたします。  
配布・回収場所：受付・西棟 アンケート期間：1月4日(土)～1月25日(土)  
※アンケートの結果は、ホームページに掲載いたします。



## 事前申込・先着順

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

日程：1月15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



### 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9回 内部疾患・身体症状予防のまとめ

日程：1月16日(木) 14:30～15:30

申込開始：12月21日(土)～

- 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



### ねりま ゆる×らく体操

日程：1月28日(火) 10:00～11:30

- 会場：集会室
- 対象者：練馬区民の方
- 定員：40名
- 持物：タオル(肩幅以上の長さ)、飲物



## 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。

### ミュージカルピクス

日程：1月7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～



### 新春演奏会「三味線と箏と上方唄」

日程：1月19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～



### 新春ベリーダンスショー

日程：1月8日(水) 10:45～11:30

- 会場：集会室
- 対象者：練馬区民の方
- 定員：50名
- 整理券配布：10:15～



当施設利用団体のゴールデンベリーの皆様によるベリーダンスショー！

### コラボ de 玉すだれ&紙芝居

日程：1月22日(水) 11:00～12:00

- 会場：集会室
- 対象者：練馬区民の方
- 定員：60名
- 整理券配布：10:45～



玉すだれ&紙芝居のゴールデンコンビが帰ってきます！

### 新春はつらつ寄席

日程：1月11日(土) 14:00～15:00

- 会場：集会室
- 対象者：練馬区民の方
- 定員：60名
- 整理券配布：13:30～



毎年恒例、桂文ぶん師匠による新春はつらつ寄席。「干早振る」他一席！

### 映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。

- ①1月23日(木) 17:30～19:30
- ②1月24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。



### わくわく絵本

『初春』

日程：1月20日(月) 11:10～12:00

- 会場：集会室
- 対象者：練馬区民の方
- 定員：20名







# 1月カレンダー 2025

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
※年末年始の休館に伴い、1月の事業のお申込み日が異なります。 ◆1月お便り発行日:12月21日(土) ◆事業抽選申込み: 12月21日(土)~28日(土) (27、28日の2日間 10時~17時 電話申込み可) ◆事業抽選発表:1月5日(日)			1 年 始 休 館	2 年 始 休 館	3 年 始 休 館	4 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~
			12/29(日)~1/3(金)まで休館			団体抽選 申込み開始
5	6 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	7 ミュージカル ピクス ・10:00~ 	8 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 新春ベリ ダンスショー ・10:45~ 	9 げんきUP体操 ①10:30~  パソコン・スマホ 相談会 ・13:00~ ・14:10~ 	10 テレビゲームで ボウリング ①10:15~ ②13:30~ 	11 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 水彩ぬり絵 ・10:00~  新春 はつらつ寄席 桂文ぶん師匠 ・14:00~ 
事業抽選 結果発表		団体抽選 申込み締切	椅子ヨガ ・13:30~ 		団体抽選 結果発表	
12	13 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	14 スマホ教室 ①10:00~ ②14:00~ 	15 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 川柳講座 川柳を楽しもう ・14:30~ 	16 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9回 内部疾患 身体症状予防の まとめ ・14:30~ 	17 おりがみ教室 ①10:00~ ②13:30~  健やか ストレッチ ①13:30~ 	18 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~
19 新春演奏会 三味線と箏と 上方唄 ・10:30~ 	20 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ わくわく絵本 ・11:10~ 	21 カレンダー作り ・10:00~ 	22 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ コラボde 玉すだれ& 紙芝居 ・11:00~ 	23 健やかストレッチ ②10:00~  パソコン・スマホ 相談会 ・13:00~ ・14:10~ 	24 映画会 ・9:30~  絵てがみ教室 ・14:00~ 	25 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 書道教室 ・10:00~ 
館内清掃 17時閉館	26 レクスポ教室 囲碁ボール ・14:00~ 		27 ヘルシーフラダンス ・13:00~ 椅子ヨガ ・14:45~ 	28 げんきUP体操 ②13:30~  映画会 ・17:30~ 		
26	27 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 手工芸教室 ①10:00~ ②13:30~ 	28 ねりま ゆる×らく体操 ・10:00~ 	29 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	30	31	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!

## 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 12月21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

・1月15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

①1月9日(木) ②1月23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

・1月14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～12月28日まで 事務所に直接申込  
電話申込 12月27日、28日の2日間(10:00～17:00)  
抽選結果 1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

※1人1回

・1月10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 「水引き(梅結び)」

※1人1回

・1月27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・ボンド



### おりがみ教室「タンチョウツル」

※1人1回

・1月17日(金)  
①10:00～11:30 ②13:30～15:00  
■会場:集会室 ■定員:各18名  
■持物:筆記用具・ハサミ・ピンセット・スティックのり



### レクスポ教室 「囲碁ボール」

・1月20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

・1月24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

・1月11日(土) 10:00～11:30  
■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:筆拭きタオル



### 椅子ヨガ

※1人1回

・1月8日(水) 13:30～14:15  
・1月22日(水) 14:45～15:30  
■会場:トレーニング室 ■定員:各20名 ■持物:飲物・タオル



### 書道教室 「作品作り」

・1月25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

「オニのお面」  
・1月21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



### 健やかストレッチ

※1人1回

①1月17日(金) 13:30～14:30  
②1月23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

・1月22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

①1月9日(木) 10:30～11:30  
②1月23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





## 1月開放事業

### カラオケ (娯楽室)

9時～12時

6日(月), 10日(金), 14日(火), 16日(木), 25日(土), 26日(日), 30日(木)

13時～17時

6日(月), 13日(月)



### 卓球 (集会室2)

9時～12時

5日(日), 17日(金), 24日(金), 25日(土), 26日(日), 30日(木)

13時～17時 開催はありません。



17時半～20時

5日(日), 17日(金), 20日(月), 25日(土), 29日(水)

### 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

5日(日), 12日(日), 26日(日)

13時～17時

5日(日), 10日(金), 12日(日), 16日(木), 24日(金), 26日(日), 28日(火)

15時半～17時

31日(金)

17時半～20時

開催はありません。



## 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。

## 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

## 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。



## 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】1月19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: [ozumi-center@nerima-swf.jp](mailto: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。

