

はつらつ大泉便り4月号

事前申込・抽選

新所長からのご挨拶

この度、はつらつセンター大泉所長として赴任いたします、大野（おおの）と申します。眞鍋所長の後任として今年度で9年目を迎えるセンターの歴史やこれまでの取り組み、ご利用いただく皆様からの声を大切にしながらセンターの運営に努めてまいります。何卒よろしくお願いたします。

はつらつセンター大泉所長 大野



地域活動フォローアップ講座説明会

講師やグループ活動を始めたい方大募集

日程：4月23日(水) 10:30~11:30

■会場：集会室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：15名 ■持物：筆記用具

■申込締切：4月15日(火)まで

(定員を超えた場合は抽選とします。)

特技を活かした講座やグループ活動などのはじめの一歩をお手伝いします。



事前申込・先着順

申込方法 事務所受付 (9:00~17:00) 電話 (10:00~17:00)

ねりま お口すっきり体操

日程：4月16日(水) 10:10~11:10

■会場：集会室

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：50名

■持物：飲物

お口の周辺の筋肉をストレッチすることで食べ物をかんで飲み込む、話をするという動作をなめらかにできるようにする体操です。



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1回 介護予防・フレイル予防

日程：4月17日(木) 14:30~15:30

申込開始：4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。

音楽演奏会 二胡と歌う音楽会

日程：4月30日(水) 10:30~11:30

■会場：集会室 ■定員：50名

■対象者：練馬区民の方

■持物：飲物 ■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！



はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

日程：①4月9日(水)②4月23日(水)

15:00~16:30/17:30~19:00

■会場：交流談話サロン

■対象者：練馬区民の方

■持物：楽器の持込は要相談

貴方の演奏を聴かせてください。聴いてくれる人も大募集。



ミュージカルビクス

日程：4月1日(火) 10:00~11:00

■会場：集会室 ■定員：40名

■持物：飲物

■整理券配布：9:00~



ランチクッキング

日程：4月28日(月) 10:00~13:00

■会場：交流談話サロン ■定員：8名

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■持物：参加費300円、エプロン、三角巾



わくわく絵本 『はじまるよ！』

日程：4月14日(月) 11:10~12:00

■会場：集会室 ■対象者：練馬区民の方

■定員：20名

※5月より第2水曜日に変更になります。



映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。

①4月24日(木) 17:30~19:30

②4月25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。





4月 カレンダー 2025

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~	3 	4 	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~	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 ①13:30~  はつらつ 街かどピアノ ①15:00~  ②17:30~	10  げんきUP体操 ①10:30~  パソコン・スマホ 相談会 ・13:00~ ・14:10~ 	11  テレビゲームで 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~ 
	団体抽選 申込み締切		団体抽選 結果発表			
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~ 	15 	16 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ ねりま お口 すっきり体操 ・10:10~ 	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1回 介護予防 フレイル予防 ・14:30~ 	18  おりがみ教室 ①10:00~ ②13:30~ 	19 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~
20	21  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ かぎ編み教室 ・10:00~ 	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~  椅子ヨガ ②14:45~  はつらつ街かどピアノ ①15:00~②17:30~ フォローアップ講座 ・10:30~ 	24  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~ 	25  映画会 ・9:30~  絵てがみ教室 ・14:00~ 	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				映画会 ・17:30~ 		
27	28  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ ランチ クッキング ・10:00~  レクスポ教室 輪投げ ・14:00~ 	29  手工芸教室 ①10:00~ ②13:30~ 	30 はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 音楽演奏会 二胡と歌う 音楽会 ・10:30~ 	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">作品展のお礼</p> <p>3月8日(土)~9日(日)に作品展を開催することができました。作品を提供してくださいました皆様、ボランティアとして協力して下さった皆様、鑑賞に来てくださった皆様方、全ての方に感謝申し上げます。</p> <p style="text-align: right;">はつらつセンター大泉 職員一同 </p> </div>		

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 3月25日 9:00~
申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

ねりま お口すつきり体操

・4月16日(水) 10:10~11:10 ■会場:集会室 ■定員:50名 ■持物:飲物

パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①4月10日(木) ②4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

・4月8日(火) ①10:00~12:00 基本とLINE編 ②14:00~16:00 基本と防災

■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:筆記用具 ※1人①②両方受講可能 前日まで受付



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~4月2日まで(事務所9:00~17:00)
電話申込 4月1日、2日の2日間(10:00~17:00)
抽選結果 4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

■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:飲物・スコア表(お持ちの方)

・4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 「ペットボトルカバー」

・4月21日(月) 10:00~12:00 ■会場:集会室 ■定員:12名 ■持物:かぎ針6号



手工芸教室 「ミニトートバッグ」

※1人1回

・4月29日(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:裁縫セット・布切バサミ



おりがみ教室 「蝶々」

※1人1回

・4月18日(金)

①10:00~11:30 ②13:30~15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:ハサミ
スティックのり・筆記用具



レクスポ教室 「輪投げ」

・4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



気軽に水彩ぬり絵

・4月12日(土) 10:00~11:30

■会場:集会室 ■定員:16名 ■筆拭きタオル



絵てがみ教室

・4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



椅子ヨガ

※1人1回

①4月9日(水) 13:30~14:15

②4月23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 「かな文字」

・4月26日(土) 10:00~11:30

■会場:集会室 ■定員:12名

■持物:道具一式・かな用筆・墨・半紙・新聞紙・雑巾



カレンダー作り 「カーネーション」

・4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・ポンド



健やかストレッチ

※1人1回

①4月14日(月) 13:30~14:30

②4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



ヘルシーフラダンス

・4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



げんきUP体操

※1人1回

①4月10日(木) 10:30~11:30

②4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



4月開放事業

カラオケ (娯楽室)

9時～12時

2日(水), 4日(金), 12日(土), 20日(日), 22日(火)
27日(日)

13時～17時

7日(月), 12日(土), 20日(日), 21日(月)



卓球 (集会室2)

9時～12時

2日(水), 5日(土), 19日(土), 26日(土)

13時～17時

10日(木), 24日(木)



17時半～20時

4日(金), 14日(月), 18日(金), 21日(月), 26日(土)

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

4日(金), 6日(日), 27日(日)

13時～17時

4日(金), 6日(日), 13日(日), 20日(日), 22日(火)
27日(日)

15時半～17時

開催なし

17時半～20時

開催なし



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: 4月23日(水)～5月6日(火)まで
事務所に直接申込 ※電話申込不可
抽選結果発表: 5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1期 筋トレマシンスタート事業

受講生募集

- 講座期間: 5月13日(火)～6月20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

◆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

◆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】4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: 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。



社会福祉法人
練馬区社会福祉事業団
Nerima Social Welfare Foundation