



# はつらつ大泉便り 6月号



## 利用者・団体懇談会開催のご案内

日程：6月10日(水)

■利用者懇談会：10:00～

■団体懇談会：10:30～11:30

■会場：トレーニング室

■会場：集会室



より良い団体活動・運営を目指し懇談会を開催いたします。気持ち良く利用、活動していただけるよう皆様のご意見、ご要望をお聞かせください。たくさんのご参加をお待ちしております！

## 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)

### おしゃべりサロン 講師:大泉地域包括支援センター

「東大泉のお楽しみマップを作ろう！」

日程：6月3日(水) 10:15～12:00

■会場：交流談話サロン

■定員：16名

■対象者：練馬区民の方

60歳未満の方もOK

■持物：筆記用具



### ナンプレ解き方講座

「初心者大歓迎！」

日程：6月17日(水) 10:30～12:00

■会場：集会室 ■定員：16名

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■持物：飲物、筆用具

※はじめての方、大歓迎！

今年度はあと10/21(水)開催予定!ワークショップナンプレひろばも7/15(水)・11/18(水)開催予定です！



### 声活講座

音読・朗読・脳トレで楽しい声活講座です！

日程：6月26日(金) 10:00～10:40

■会場：集会室

■定員：10名

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■持物：飲物、筆記用具

※地域活動フォローアップ受講生も参加します。



### 理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！

第3回【栄養×運動】栄養こそが健康の第一歩

日程：6月18日(木) 14:30～15:30

申込開始：6月1日(月)から

■会場：集会室(サテライト会場)

■対象者：60歳以上の練馬区民の方

■定員：30名(会場) 5名(タブレット)

■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 だいこんブラス

日程：6月28日(日) 10:30～11:30

■会場：集会室

■定員：60名

■対象者：練馬区民の方

■整理券配布:10:15～



大泉を中心に活動している吹奏楽団です。今年で結団24年目！パラエティイーに富んだ演奏をどうぞお楽しみください！

### ヘルシーフラダンス

日程：6月3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



### ランチクッキング

日程：6月15日(月) 10:00～13:00

■会場：調理室(交流談話サロン)

■定員：10名 ■整理券配布：9:00～

■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



### はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

日程：①6月10日(水)②6月24日(水)  
15:00～17:00/17:30～19:00

■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。



### ミュージカルボックス

日程：6月2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～



### 映画会

上映内容は館内掲示をご覧ください。  
※直接会場にお越しください。



















日程：①6月25日(木) 17:30～19:30  
②6月26日(金) 9:30～11:30

■会場：娯楽室 ■定員：20名







# 6月 カレンダー 2026 はつらつ大泉便り


日	月	火	水	木	金	土		
下の二次元コード 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！ 	<b>1</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～	<b>2</b> ☀️ <b>ミュージカルピクス</b> ・10:00～ 	<b>3</b> <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>おしゃべりサロン</b> ・10:15～ <b>東京都スマートフォン教室①</b> ・9:15～  <b>ヘルシーフラダンス</b> ・13:00～ 	<b>4</b> ☀️ <b>テレビゲームでボウリング</b> ① 9:30～ ② 10:45～ 	<b>5</b> ☀️ <b>事業抽選結果発表</b>	<b>6</b> <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～		
	<b>団体抽選 申込み開始</b>	<b>事業抽選 申込み締切</b>	<b>東京都スマートフォン教室②</b> 9:15～ 	<b>11</b> ☀️ <b>げんきUP体操</b> ・10:30～ 	<b>12</b> ☀️ <b>おりがみ教室</b> ① 10:00～ ② 13:30～ 	<b>13</b> <b>水彩ぬり絵</b> ・10:00～ 		
<b>7</b>	<b>8</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>健康麻雀 初心者教室</b> ・10:00～ 	<b>9</b> ☀️ <b>椅子ヨガ</b> ・15:30～ 	<b>10</b> <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>東京都スマートフォン教室③</b> 9:15～ 	<b>11</b> ☀️ <b>パソコン・スマホ相談会</b> ・13:00～ ・14:10～ 	<b>12</b> ☀️ <b>おりがみ教室</b> ① 10:00～ ② 13:30～ 	<b>13</b> <b>水彩ぬり絵</b> ・10:00～ 		
<b>団体抽選 申込み締切</b>	<b>健やかストレッチ</b> ・13:30～ 	<b>14</b>	<b>15</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>ステップアップスマホ相談会</b> ・9:30～ 	<b>16</b> ☀️ <b>椅子ヨガ</b> ・15:30～ 	<b>17</b> <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>東京都スマートフォン教室④</b> ・9:15～  <b>ナンプレ 解き方講座</b> ・10:30～ 	<b>18</b> ☀️ <b>理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル 予防講座！ 第3回 【栄養×運動】 栄養こそが健康の第一歩</b> ・14:30～ 	<b>19</b> ☀️ <b>カレンダー作り</b> ・10:00～  <b>知って得するスマホ教室</b> ・10:00～ 	<b>20</b> <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～
<b>21</b>	<b>22</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>レクスポ教室 輪投げ</b> ・14:00～ 	<b>23</b> ☀️	<b>24</b> <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>東京都スマートフォン教室④</b> ・9:15～  <b>はつらつ街かどピアノ</b> ① 15:00～ ② 17:30～ 	<b>25</b> ☀️ <b>健やかストレッチ</b> ・10:00～  <b>パソコン・スマホ相談会</b> ・13:00～ ・14:10～ 	<b>26</b> ☀️ <b>映画会</b> ・9:30～  <b>声活講座</b> ・10:00～ 	<b>27</b> <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>書道教室</b> ・10:00～ 		
<b>館内清掃 17時閉館</b>	<b>28</b>	<b>29</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>手工芸教室</b> ① 10:00～ ② 13:30～ 	<b>30</b> ☀️	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><b>注意 抽選事業の無断欠席について</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 抽選事業を欠席する場合は、事業開始30分前までに連絡をしてください。</li> <li>・ 連絡のない場合は無断欠席となります。</li> <li>・ 無断欠席された方は、次回の同一事業の抽選には参加できません。</li> </ul> </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 5月25日 9:00~  
申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

**東京都スマートフォン教室** ■基本操作 コミュニケーション 情報収集 申請・決済 総復習  
・6月3日10日17日24日(毎週水曜日) 9:15~12:15 全4回 1日より申込み受付  
■会場: 娯楽室 ■定員: 10名 ■持物: スマートフォン ※スマートフォン貸出可能 

**健康麻雀初心者教室** ◆窓口のみの受付になります ◆利用証をお持ちの方  
・6月8日(月) 10:00~11:30 ■会場: 集会室1 ■定員: 16名 ■持物: 筆記用具 


**パソコン・スマホ相談会** ※1人1回   
①6月11日(木) ②6月25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・飲み物 ◆講師: 練馬ITリーダーの会


**ステップアップスマホ相談会** おひとり様 1回 30分以内   
・6月15日(月) ◆9:30~◆10:00~◆10:30~◆11:00~◆11:30~  
■会場: 娯楽室 ■定員: 各1名計5名 ■持物: スマートフォン


**テレビゲームでボウリング** ※1人1回   
・6月4日(木) ①9:30~10:30 ②10:45~11:45  
※ゲームでのボウリングに参加されたことのある方。※今回は3名1チーム、1人3フレームの試合形式で行います。  
■会場: 集会室1 ■定員: 各12名 ■持物: 飲物


## 事前申込・抽選


対象者 利用証をお持ちの方  
申込期間 お便り配布~6月2日まで(事務所9:00~17:00)  
電話申込 6月1日、2日の2日間(10:00~17:00)  
抽選結果 6月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)


**おりがみ教室「やっこつなぎでミニトレ」**  
・6月12日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00  
■会場: 集会室 ■定員: 各16名  
■持物: つまようじ・木工用接着剤 洗濯ばさみ4個・筆記用具 ※1人1回 


**レクスポ教室「輪投げ」**  
・6月22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 


**カレンダー作り  
「金魚ペーパークイリング」**   
・6月19日(金) 10:00~11:30 ■会場: 集会室  
■定員: 18名 ■持物: のり・はさみ・色鉛筆・ボンド


**手工芸教室「お薬手帳ケース」** ※1人1回  
・6月29日(月) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00   
■会場: 集会室 ■定員: 各16名  
■持物: 裁縫道具・ペン・はさみ


**椅子ヨガ** ※1人1回   
①6月9日(火) 15:30~16:15  
②6月16日(火) 15:30~16:15  
■会場: トレーニング室 ■定員: 各20名 ■持物: 飲物・タオル


**気軽に水彩ぬり絵**   
・6月13日(土) 10:00~11:30  
■会場: 集会室 ■定員: 16名 ■筆拭き


**げんきUP体操** ※1人1回   
①6月11日(木) 10:30~11:30  
②6月25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

**絵てがみ教室**   
・6月26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

**かぎ編み教室「ワンハンドルバックミニ」**  
・6月15日(月) 10:00~12:00 ■会場: 集会室   
■定員: 10名 ■持物: かぎ針5号 毛糸用とじ針

**書道教室**   
・6月27日(土) 10:00~11:30  
■会場: 集会室 ■定員: 12名  
■持物: 道具一式・墨・筆・半紙・新聞紙・雑巾

**知って得するスマホ教室**   
・6月19日(金) 10:00~12:00  
■会場: 娯楽室 ■定員: 6名 ■持物: スマートフォン  
※申込期間: 5月21日から5月25日 抽選発表: 27日

**健やかストレッチ**   
①6月8日(月) 13:30~14:30  
②6月25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

## 6月開故事業

### カラオケ (娛樂室)

9時～12時

1日(月), 2日(火), 5日(金), 21日(日), 23日(火)  
27日(土), 30日(火)

13時～17時

1日(月), 2日(火), 15日(月), 21日(日), 23日(火)  
27日(土), 30日(火)



### 卓球 (集會室2)

9時～12時

4日(木)

13時～17時

4日(木), 5日(金), 15日(月), 19日(金), 26日(金)



17時半～20時

5日(金), 19日(金), 26日(金)

### 筋トシ (トレーニング室)

※筋トシマシン講座を修了された方が対象です。

9時～12時

7日(日), 14日(日), 21日(日)

13時～17時

1日(月), 7日(日), 13日(土), 14日(日), 21日(日)  
24日(水), 28日(日)

15時半～17時

2日(火)

17時半～20時

13日(土), 28日(日)



### 麻雀 (集會室1)

13時15分～17時

8日(月)

交代制です。最終受付は15:30です。

対象者：利用証をお持ちの方

定員：20名



## 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 → 事務所にお申し出ください
- ◆スマホ相談 → 事務所にお申し出ください

## 業者点検、定期清掃など

【定期清掃】6月21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

## 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

■定員：25名 ■持物：上履き・飲物

■整理券配布：9:00～

椅子に腰かけながら無理なく  
できる体操です。  
お気軽にぜひご参加ください！



## お知らせ

### クーリングスポットのご案内

夏季の間、外出時に暑さを感じた際に冷房の効いた室内で一時的に休憩できるように、はつらつセンター大泉もクーリングスポット(涼みどころ)として開放しています。どうぞお気軽にご利用ください。



## 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。

## ワークショップ・ブルーベリー

パンの販売会 第4金曜日

館内掲示をご覧ください。

## 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(第2・4木曜)中は、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。マイナンバーカード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。登録している住所・電話番号等変更がありましたら受付までお申し出ください。



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