



## はつらつ大泉便り 9月号



## 敬老の日おめでとうございます!!



## いきいきフェスティバル 9月5日(土)9:00~16:00

地域の皆様のお力をお借りしながら、お楽しみいただけるように企画いたしました。練馬区民の方であれば年齢問わずご参加いただけます。なお、当日は駐輪場の混雑が予想されます。徒歩でのご来場にご協力をお願いいたします。

※詳細は別紙チラシをご覧ください。この日は、はつらつ体操はお休みにになります。

## 事前申込・抽選

申込期間 : 9月15日(火)~9月25日(金)まで (事務所に直接申込※電話申込不可)  
抽選結果発表 : 9月29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

講座期間 : 10月2日(金)~11月10日(火)

■毎週 : 火曜日・金曜日 13:30~15:00 週2回 全12回

■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

※別途、保険代がかかります。  
※専用の用紙でお申込みください。  
(9月15日~配布)



## 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)

## 心と脳も愉快的ゆるるんあ〜と

〜臨床美術体験講座〜「線と色のコンポジション」

絵心なくてOK! アートに心いやされるひと時を

日程 : 9月15日(火) 13:30~15:30

■会場 : 集会室 ■対象者 : 練馬区民の方

■定員 : 12名 ■持物 : 飲物・お手拭き

※「臨床美術」および「臨床美術士」は日本における  
TOPPAN芸造研株式会社の登録商標です。

理学療法士が伝える!  
介護予防・フレイル予防講座!

第4回【膝・腰の痛み】痛みなく快適に暮らそう!

日程 : 9月17日(木) 14:30~15:30

申込開始 : 9月1日(火)から

■会場 : 集会室(メイン会場)

■対象者 : 60歳以上の練馬区民の方

■定員 : 40名(会場)

■持物 : 飲物、筆記用具、運動しやすい服装

オンライン  
(ご自宅)  
参加専用



## 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。

## トワイライトチェロ、ギターコンサート♪

日程 : 9月16日(水) 17:30~18:30

■会場 : 交流談話サロン

■対象者 : 練馬区民の方

■定員 : 40名

■整理券配布 : 17:15~



## 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~



## ♪ミュージカルビクス♪

日程 : 9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~



## ヘルシーフラダンス

日程 : 9月2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



## はつらつ街かどピアノ

「だれでも自由に演奏会」

日程 : 9月9日(水)・9月23日(水)

①15:00~17:00②17:30~19:00

■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。



## 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 : ①9月24日(木) 17:30~19:30

②9月25日(金) 9:30~11:30

■会場 : 娯楽室 ■定員 : 20名





# 9月 カレンダー 2026 はつらつ大泉便り

| 日                                                                                                                                                        | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 火                                                                                                                                                                                                                             | 水                                                                                                                                                                                  | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 土                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>下の二次元コードは、<br/>はつらつセンター<br/>大泉のホームページに<br/>つながります。<br/>ご利用ください！</p>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>1</b>  <p>ミュージカル<br/>ピクス<br/>・10:00～<br/></p>            | <b>2</b> <p>はつらつ体操<br/>・9:30～・10:30～<br/>ヘルシー<br/>フラダンス<br/>・13:00～<br/></p>                      | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>5</b>  <p>いきいき<br/>フェスティバル<br/>9:00～16:00<br/>はつらつ体操は<br/>お休みです。</p> |
|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>団体抽選<br/>申込み開始</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>事業抽選<br/>申込み締切</b>                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>事業抽選<br/>結果発表</b>                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                            |
| <b>6</b>                                                                                                                                                 | <b>7</b>  <p>はつらつ体操<br/>・9:30～・10:30～</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>                                                                                                                                     | <b>9</b> <p>はつらつ体操<br/>・9:30～・10:30～<br/>はつらつ<br/>街かどピアノ<br/>①15:00～<br/>②17:30～<br/></p>         | <b>10</b>  <p>おりがみ教室<br/>①10:00～<br/>②13:30～<br/><br/>げんきUP体操<br/>①10:30～<br/><br/>パソコンスマホ相談会<br/>・13:00～・14:10～<br/><b>団体抽選<br/>結果発表</b></p>                                                                                                                                                                                      | <b>11</b>  <p>テレビゲームで<br/>ボウリング<br/>① 9:30～<br/>②10:45～<br/></p>                                                                                           | <b>12</b> <p>はつらつ体操<br/>・9:30～・10:30～<br/>水彩ぬり絵<br/>・10:00～<br/></p>    |
|                                                                                                                                                          | <b>団体抽選<br/>申込み締切</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                            |
| <b>13</b>                                                                                                                                                | <b>14</b>  <p>はつらつ体操<br/>・9:30～・10:30～<br/>健康麻雀<br/>初心者教室<br/>・10:00～<br/><br/>健やか<br/>ストレッチ<br/>①13:30～<br/></p> | <b>15</b>  <p>心と脳も愉快的な<br/>ゆるるんあ～と<br/>・13:30～<br/></p> | <b>16</b> <p>はつらつ体操<br/>・9:30～・10:30～<br/>トワイライト<br/>チェロ<br/>ギター<br/>コンサート<br/>・17:30～<br/></p> | <b>17</b>  <p>介護予防・<br/>フレイル<br/>予防講座<br/>【膝・腰の痛み】<br/>・14:30～<br/></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>18</b>  <p>知って得する<br/>スマホ教室<br/>・10:00～<br/></p>                                                                                                    | <b>19</b> <p>はつらつ体操<br/>・9:30～・10:30～</p>                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                            |
| <b>20</b>                                                                                                                                                | <b>21</b>  <p>はつらつ体操<br/>・9:30～・10:30～<br/>ステップアップ<br/>スマホ相談会<br/>・9:30～<br/></p>                                                                                                                    | <b>22</b>                                                                                                                                  | <b>23</b> <p>はつらつ体操<br/>・9:30～・10:30～<br/>はつらつ<br/>街かどピアノ<br/>①15:00～<br/>②17:30～<br/></p>      | <b>24</b>  <p>健やかストレッチ<br/>②10:00～<br/><br/>パソコンスマホ<br/>相談会<br/>・13:00～<br/>・14:10～<br/><br/>げんきUP体操<br/>②13:30～<br/><br/>映画会<br/>・17:30～<br/></p> | <b>25</b>  <p>映画会<br/>・9:30～<br/><br/>絵てがみ教室<br/>・14:00～<br/></p> | <b>26</b> <p>はつらつ体操<br/>・9:30～・10:30～<br/>書道教室<br/>・10:00～<br/></p>   |
|                                                                                                                                                          | <b>レクスポ教室<br/>囲碁ボール<br/>・14:00～<br/></b>                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                            |
| <b>27</b>                                                                                                                                                | <b>28</b>  <p>はつらつ体操<br/>・9:30～・10:30～</p>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>29</b>  <p>手工芸教室<br/>①10:00～<br/>②13:30～<br/></p>    | <b>30</b> <p>はつらつ体操<br/>・9:30～・10:30～</p>                                                                                                                                          | <div>  <p><b>おしらせ</b></p> <p>9月5日(土)の<br/>はつらつ体操は<br/>いきいきフェスティバル<br/>の為お休みいたします。</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 8月25日 9:00～  
申込方法 事務所受付(9:00～17:00) 電話(10:00～17:00)

### パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①9月10日(木) ①13:00～14:00 ②14:10～15:10

②9月24日(木) ①13:00～14:00 ②14:10～15:10

■会場：パソコンコーナー ■定員：各5名 ■持物：スマートフォン等 ◆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

・9月21日(月) ①9:30～ ②10:00～ ③10:30～ ④11:00～ ⑤11:30～

■会場：娯楽室 ■定員：各1名計5名 ■持物：スマートフォン



### 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

・9月14日(月) 10:00～11:30 ■会場：集会室 ■定員：16名 ■持物：筆記用具



## 事前申込・抽選

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

### 健やかストレッチ ※1人1回

①9月14日(月) 13:30～14:30

②9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



### 書道教室

・9月26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



### レクスポ教室「囲碁ボール」

・9月21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・上履き



### テレビゲームでボウリング

※1人1回

・9月11日(金)

①9:30～10:30 ②10:45～11:45

※ゲームでのボウリング

初めての方も是非ご参加ください!

■会場：集会室 ■定員：各12名

■持物：飲物・スコア表(お持ちの方)



### 知って得するスマホ教室

・9月18日(金) 10:00～12:00

■会場：娯楽室 ■定員：8名

■持物：スマートフォン・テキスト(初回のみ配布)

※60歳以上の練馬区民の方

※申込期間:8月21日から25日

抽選発表:27日

※当選された方にセンターより

電話でご連絡いたします。



### 手工芸教室「パクパク小物入れ」※1人1回

・9月29日(火)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各16名

■持物：布切ばさみ・裁縫道具



### 気軽に水彩ぬり絵

・9月12日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：16名 ■筆拭き



### おりがみ教室 三原台敬老館編 ※1人1回

「秋の訪れ」～コスモスと赤とんぼ～

・9月10日(木)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各16名

■持物：のり・木工用ボンド・はさみ  
セロハンテープ



### げんきUP体操 ※1人1回

①9月10日(木) 10:30～11:30

②9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



### 絵てがみ教室

・9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



### かぎ編み教室

9月の開催はございません。



### 椅子ヨガ

9月の開催はございません。



## 9月開放事業

### カラオケ（娯楽室）

9時～12時

6日(日)、9日(水)、11日(金)、14日(月)、20日(日)、22日(火)  
23日(水)、29日(火)

13時～17時

14日(月)、20日(日)、22日(火)、28日(月)



### 卓球（集会室2）

9時～12時

2日(水)、13日(日)、19日(土)、23日(水)、26日(土)

13時～17時

13日(日)、28日(月)

17時半～20時

12日(土)、18日(金)、22日(火)、25日(金)



### 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)、8日(火)、11日(金)、13日(日)、20日(日)、22日(火)  
27日(日)

13時～17時

6日(日)、8日(火)、11日(金)、20日(日)、22日(火)、27日(日)

17時半～20時

7日(月)、10日(木)、19日(土)



### 麻雀（集会室1）

13時15分～17時

14日(月)

交代制、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



## 事前申込・抽選

申込期間：9月1日(火)～9月10日(木)

申込方法：区ホームページ・事務所受付(9:00～17:00)  
電話(10:00～17:00)

抽選結果発表：郵送にてお知らせいたします。(9月19日以降)

## 足腰しゃっきりトレーニング教室

家庭でもできる体操やストレッチなど、高齢期のからだのつくり方を学び維持向上を目指します。また、口腔ケアや栄養の摂り方、介護予防についても理解を深めます。

日時：10月1日～10月22日

毎週木曜日 10:00～11:00【4日制】

足腰しゃっきり  
トレーニング  
教室お申込み

■会場：勤労福祉会館

■対象者：55歳以上の練馬区民の方

(運動を医師に止められていない方)

■定員：25名(抽選) ■費用：500円

注意

※会場は勤労福祉会館になります！



## おいせ パン・コーヒー販売について

毎月第4金曜日にワークショップ・ブルーベリーのパン、つくりっこの家のコーヒーの販売を行っています。9月は9月25日(金)12:10からになります。

## 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 → 事務所に申し出ください

## 業者点検、定期清掃など

【定期清掃】9月20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

## 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