発行:令和8年11月25日　第116号

はつらつ大泉便り12月号

おしらせ　12月スマートフォン教室・相談会につきましては別紙一覧をご覧ください。

重要! 注意

※年末年始の休館に伴い、1月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(月)
◆事業抽選申込み　：12月21日(月)～12月28日(月)
（27、28日の2日間　10時～17時　電話申込み可）
◆事業抽選発表：令和9年1月5日(火)

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）

理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座！

第7回　【転倒予防】もう転ばないように！

日程：12月17日(木)　14:30～15:30
申込開始：12月1日(火)～　オンライン（ご自宅）参加専用
■会　場：集会室
■対象者：60歳以上の練馬区民の方
■定　員：40名(メイン会場)
■持　物：飲物、筆記用具、運動しやすい服装

地域活動フォローアップトライアル講座「切り絵教室」

日程：12月10日(木)　13:30～15:00
■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：カッターマット、ペンタイプのカッター

一緒に切り絵を楽しみましょう！
講師は地域活動フォローアップ受講生です。

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。

季節の壁面制作応援団　『迎春～2027年も良き年に～』★コラージュで新年の壁を飾りましょう

日程：12月19日(土）10:15～12:00
■会　場：交流談話サロン　■定　員：12名　■持　物：飲物・お手拭き
協力：パパパ大泉学園教室、都立大泉桜高校、GAKKENココファン

♪ミュージカルビクス♬

日程：12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：12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

ワークショップ　指編み

「ミニクリスマスリース」
日程：12月5日(土)　9:30～12:00
■会　場：交流談話サロン　■定　員：先着50名
■対象者：練馬区民の方
■整理券配布：9:00～　※最終受付11:30まで

はつらつ街かどピアノ「だれでも自由に演奏会」

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。

日程：12月9日(水)　15:00～19:00
■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

12月から時間を延長して、月1回の開催になります。ご了承ください。

わくわく絵本

日程：12月9日(水)　11:10～12:00
■会　場：交流談話サロン
■定　員：20名
■対象者：練馬区民の方

ランチクッキング

日程：12月21日(月)　10:00～13:00
■会　場：調理室(交流談話サロン)
■定　員：10名
■対象者：60歳以上の練馬区民の方
■持　物：参加費400円、エプロン、三角巾
■整理券配布：9:00～

BRAVO　BAND　クリスマスコンサート

日程：12月24日(木)　13:30～15:00
■会　場：集会室
■定　員：60名
■対象者：練馬区民の方
■整理券配布：13:15～

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：①12月22日(火)　17:30～19:30
②12月23日(水)　9:30～11:30
■会　場：娯楽室　■定　員：20名

12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、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 ミュージカルビクス ・10:00～	2 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ ヘルシーフラダンス ・13:00～ 団体抽選申込み開始	3	4 東京都ステップアップスマホ教室 ・9:15～	5 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ ワークショップ「指編み」ミニクリスマスリース ・9:30～ 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～ おしゃべりサロン ・10:10～ 椅子ヨガ ①13:30～ ステップアップスマホ相談会 ・9:30～ 団体抽選申込み締切	8	9 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ いきいき栄養講座と簡単！おいしい！シニアごはん ・10:00～ わくわく絵本 ・11:10～ はつらつ街かどピアノ ・15:00～	10 げんきUP体操 ①10:30～ 地域活動フォローアップトライアル講座「切り絵教室」 ・13:30～ パソコンスマホ相談会 ①13:00～ ②14:10～ 団体抽選結果発表	11 テレビゲームでボウリング ① 9:30～ ②10:45～	12 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～
13	14 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 健康麻雀初心者教室 ・10:00～ 健やかストレッチ ①13:30～ ステップアップスマホ相談会 ・9:30～	15	16 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～	17 理学療法士が伝える!介護予防・フレイル予防講座！【転倒予防】もう転ばない様に！ ・14:30～	18 知って得するスマホ教室 ・10:00～ カレンダー作り ・10:00～	19 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 季節の壁面制作応援団 ・10:15～
20 館内清掃 17:00閉館	21 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ ランチクッキング ・10:00～ ステップアップスマホ相談会 ・9:30～ レクスポ教室ボッチャ ・14:00～	22 手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ 映画会 ・17:30～	23 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 映画会 ・9:30～	24 健やかストレッチ ②10:00～ げんきUP体操 ・13:30～ パソコンスマホ相談会 ①13:00～ ②14:10～ BRAVO BAND Xmasコンサート ・13:30～	25 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～
27	28 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 椅子ヨガ ・13:30～	29 年末休館	30 年末休館	31 年末休館	おしらせ 12月28日(月) 西棟と娯楽室は清掃のため17:00以降は、使用できません。	

休館期間　12月29日(火)～1月3日(日)まで休館

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　11月25日 9：00～
申込方法　事務所受付（9：00～17：00）電話（10：00～17：00）

健康麻雀初心者教室　◆窓口のみの受付になります



・12月14日(月)　10:00～11:30　◆利用証をお持ちの方
■会場：集会室　■定員：16名　■持物：筆記用具

おしゃべりサロン「『私の生き方ノート』書き方講座」※練馬区民の方

・12月7日(月)　10:10～12:00　■会場：集会室　■定員：16名　■持物：筆記用具
「終活のはじめの一歩！」をみんなで楽しくトライ！
“最期まで自分らしく”をかなえるための講座です。



いきいき栄養講座と簡単！おいしい！シニアごはん

・12月9日(水)　10:00～11:00
■会　場：調理室　■定　員：17名
■対象者：練馬区民の方■持　物：筆記用具
いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話しと、手軽に作れる食事の紹介をします。個別相談、参加特典あり。試食はありません。



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　11月25日 ～12月2日まで（事務所9：00～17：00）
電話申込　12月1日、2日の2日間（10：00～17：00）
抽選結果　12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　「干支の壁飾り」　※1人1回



・12月16日(水)
①10:00～11:30　②13:30～15:00
■会場：集会室　■定員：各16名
■持物：ハサミ・つまようじ・定規
スティックのり・筆記用具

レクスポ教室「ボッチャ」



・12月21日(月)　14:00～15:30
■会場：集会室 ■定員：18名
■持物：飲物・動きやすい服装・靴

絵てがみ教室



・12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

気軽に水彩ぬり絵



・12月12日(土)　10:00～11:30
■会場：集会室　■定員：16名　■筆拭き

書道教室



・12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

健やかストレッチ



①12月14日(月)　13:30～14:30
②12月24日(木)　10:00～11:00
■会場：トレーニング室
■定員：15名■持物：飲物・タオル

かぎ編み　12月の開催はございません。



手工芸教室「干支飾り『未』」　※１人１回



・12月22日(火)
①10:00～11:30　②13:30～15:00
■会場：集会室　■定員：各16名
■持物：裁縫道具・ハサミ・木工用接着剤

椅子ヨガ　※１人１回



①12月7日(月)　13:30～14:15
②12月28日(月)　13:30～14:15
■会場：トレーニング室
■定員：各20名■持物：飲物・タオル

げんきUP体操　※１人１回



①12月10日(木)　10:30～11:30
②12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

カレンダー作り「未の絵馬」



・12月18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・木工用接着剤

テレビゲームでボウリング　※1人1回



・12月11日(金)
①9:30～10:30　②10:45～11:45
■会場：集会室　■定員：各12名
■持物：飲物・スコア表(お持ちの方)
※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！

１２月開放事業

カラオケ（娯楽室）
9時～12時
3日(木)、6日(日)、9日(水)、12日(土)、13日(日)、15日(火)
20日(日)、22日(火) 、27日(日)
13時～17時
12日(土) 、 15日(火) 、20日(日)



卓球（集会室２）
９時～12時
3日(木)、4日(金)、11日(金)、12日(土)、18日(金)、19日(土)
26日(土)
13時～17時
18日(金)
17時30分～20時
2日(水)、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)、13日(日)、18日(金)、20日(日)、25日(金)、27日(日)
13時～17時
6日(日) 、11日(金) 、13日(日) 、20日(日)、22日(火)、25日(金)
27日(日)
17時30分～20時
5日(土)、24日(木)



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 ：12月15日(火)～12月22日(火)まで
事務所に直接申込 ※電話申込不可
抽 選 結 果：12月25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5日(火)～2月12日(金)
■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。(12月15日～配布)



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～



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】 12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

パン・コーヒーの販売

ワークショップ・ブルーベリー　パンの販売会
つくりっこの家　コーヒーの販売会
第４金曜日　12月25日(金)12:10～

クッキー・野菜等の販売

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

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