

■発行 練馬区立南大泉地区区民館

〒178-0064 練馬区南大泉 2-19-26 TEL(03)3978-9791 FAX(03)3978-9790

令和8年度

練馬区高齢者いきいき健康券

メニュー

対象：75歳以上の方

下記のメニューからひとつお選びください

- ① 区内公衆浴場 〔6回500円補助券〕
- ② 区内理容店・美容店 〔3千円補助券〕
- ③ 区内はり・灸・マッサージ・指圧施術所
〔1回補助券・自己負担額500円〕
- ④ 豊島園庭の湯 〔平日2回無料券〕
- ⑤ 練馬区立少年自然の家「ベルデ」
〔3千円食事補助券〕
- ⑥ 区内スポーツクラブ 〔2回無料券〕
- ⑦ いきがいデイサービス (事前に利用登録が必要)
〔5回補助券・自己負担額100円〕



利用期限：令和9年3月31日(水)まで

申込期限：令和9年2月28日(日)まで

※申込用紙は、当館に置いてあります。

(申込みは、申込期間内におひとり1回)

7月1日から、

練馬区施設予約システムが本稼働します！

「練馬区施設予約システム」は、地区区民館などの文化施設や体育館などのスポーツ施設の利用申し込みをご自宅などから行えるシステムです。

■今後は……

◆個人のご利用にも事前に利用者登録が必要です！

(登録には2週間程度の期間を要します)

◆利用時は、登録カード・予約番号などの提示が必要になります。

◆直前キャンセル・無断キャンセルには、利用制限がかかります！

予約の変更や取り消しは、利用日の7日前までに行ってください。



【直前キャンセル】

利用予定日の6日前から、予約の「変更」「取り消し」を行った場合、利用予定日の翌日から30日間、システムからの抽選・予約申し込みができなくなります。

【無断キャンセル】

予約の取り消しをせず利用しなかった場合、利用予定日の翌日から90日間、システムからの抽選・予約申し込みができなくなります。

※詳しくは、窓口にお問い合わせください。

事前
申込

いっしょに歌ひろば

カラオケの伴奏に合わせて、童謡や唱歌、懐かしい曲などをいっしょに歌います。

7月 歌ひろば♪

■日時：7月3日(金) 午後2時～3時頃

■申込み：6月29日(月)～

8月 歌ひろば♪

■日時：8月7日(金) 午後2時～3時頃

■申込み：8月3日(月)～

■場所：大広間

■対象：60歳以上の地域の方

※お申し込みは、午前9時～午後5時
電話・窓口にて



事前
申込

いっしょにボッチャ!

職員と一緒にボッチャを楽しみましょう！

■日時：7月27日(月) 午後2時～3時頃

■場所：大広間

■対象：60歳以上の地域の方

■定員：12名

■申込み：7月20日(月)～
午前9時～午後5時
電話・窓口にて



こどもだより

<こどもカレンダー>



みなみおおいずみちくくみんかん
南大泉地区区民館

でんわ 03(3978)9791

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 たなばた 七夕ウィーク 7月7日まで	8 3:00~ あそぼの日	9	10	11
12	13	14 ラフターヨガ 愛付開始 →	15	16	17 3:30~ 子フェス説明会	18
19	20	21 10:00~ 卓球の日 なつやすみスタート	22 AMゴルフ 2:00~ つくってみよう 「プラバンの日」	23 AM卓球	24 AM いろいろ	25
26	27 AM いろいろ	28 AM卓球 2:30~※予約制 ☆キッズラフター ヨガ(笑いヨガ)	29 AMゴルフ	30 AM卓球 2:00~ つくってみよう② 「スライムの日」	31 AM ボール	

→ 子フェス景品づくりの日

七夕ウィーク (7月7日まで)

七夕のかざりをつくったり短冊に願い事を書いて飾ることができます

・ロビーで自由に参加できます。

あそぼの日 8日(水)

午後3時~午後4時

「ゴムゴムのゴムひき対決!!」

小学生ならだれでも参加できます。参加したい人は開始時間までにレクルームでエントリーしてね!

卓球の日 21日(火)

10:00~11:30

初心者でも大丈夫! ラケットの持ち方からおしえます!!

【 7月のなつやすみスペシャル 】

① 22日(水)午後2時~午後3時30分

「プラバンの日」

② 30日(木)午後2時~午後3時30分

「紙粘土でもっちりスライムの日」

夏休みの午前中(AM)レクは...

月曜...おおなわ、ソインゴボインゴ、フットホッケー
火曜、木曜...卓球 水曜...グラウンドゴルフ
金曜...ボール などであそぶことができます。

※館の事業により変更することがあります。

キッズラフターヨガ(笑いヨガ)

☆事前予約制。参加する人が申し込んでください。

13日(月)から

窓口で受付ます。

平日9時~18時

28日(火)1回目午後2時30分~

2回目午後3時20分~

※定員は各回12名

笑って健康! こころもからだもスッキリ! みじかい子ども頭想もやってみよう。