

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

## 事前 申込 **ねりまゆる×らく体操**

椅子、タオルを使って行う、無理のない穏やかな動きの体操です。骨や筋肉などの働きを整え、日常動作を楽にする効果があります。運動指導員が安全で効果的な運動を指導します。

■日時：1月12日(金)  
午後1時30分～3時頃

■場所：会議室1

■対象：60歳以上の練馬区在住在勤の方

■定員：20名

■申込み：12月25日(月)～  
午前9時～午後5時  
電話・窓口にて



## グラウンド・ゴルフ大会 が開催されました

10月31日(火)にグラウンド・ゴルフ大会が館庭で開催されました。



優勝 丹羽 典子さん  
準優勝 小林 みゆきさん  
第三位 河西 淑孝さん  
// 小俣 隆史さん

●●●グラウンド・ゴルフ開放のご案内●●●  
毎週火・金曜日午前9時30分～12時、当館の館庭でグラウンド・ゴルフが楽しめる開放を行っています。道具の貸出しもあります。

## 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。

■日時：12月22日(金) 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：15名

■申込み：12月18日(月)～  
午前9時～午後5時  
電話・窓口にて



## 事前 申込 **いっしょにポッチャ!**

職員と一緒にポッチャを楽しみましょう!

■日時：12月25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

■申込み：12月18日(月)～  
午前9時～午後5時  
電話・窓口にて

初心者大歓迎です!



## 事前 申込 **出張型街かどケアカフェ 健康&脳フィットネス体操** **フリフリグッパ**

■日時：12月22日(金) 午後1時30分～

■場所：南大泉地区区民館 会議室1

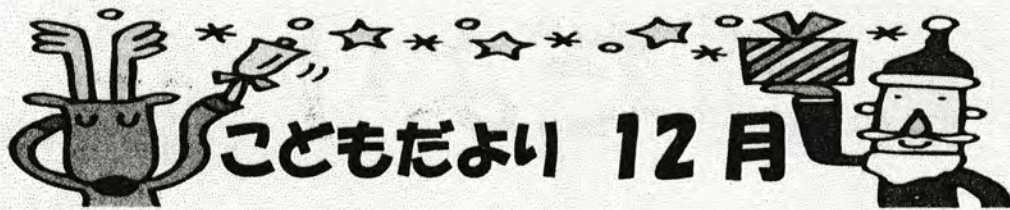
申込み：やすらぎシティ地域包括支援センター  
電話：5935-8321

～年末年始のお知らせ～

12月29日(金)～1月3日(水)は  
閉館いたします。







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

12月8日(金) 午後2時~4時30分

会議室1 ★対象 小学生 ☆定員 25名くらいまで

☆申込 12月1日(金)から 事務室窓口で平日の6時まで受け付けます。



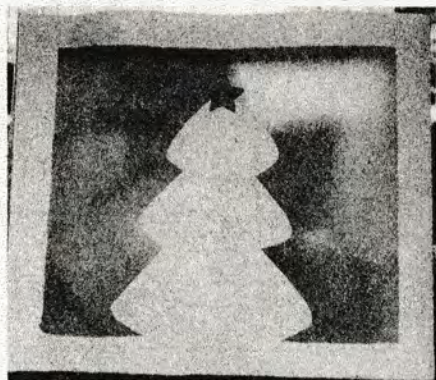
4~5人一組で南大泉地区区民館オフィシャルルールで大富豪を何回もやり  
ます!(途中退場も大丈夫です)最後に大富豪の王様を決めるよ。

KINGはだれになるか?! 参加した人全員にチャンスがあるよ! お楽しみに!!

☆富豪の部屋☆

作ってみよう! 『冬のステンドグラス』

12月20日(水)午後3時~ 音楽室



ちょっと立体で、すりガラスを  
通してみたようなやわらかい  
色合いのステンドグラスを  
作ります。

★対象: 小学生

☆申込: 12月4日(月)から  
事務室窓口で平日の  
午後6時まで

受け付けます。

じぶんで申し込んでね。

★定員: 先着20名



おやこ広場

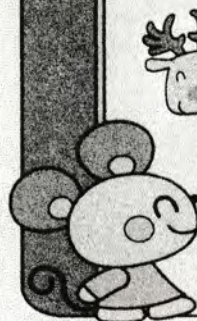
(0歳~就学前の親子)

月~金曜日 9時~12時

水曜日には

汽車ポッポにのろう!! も

やってるよ!



おはなし  
広場

12月20日(水)

図書室

10時30分から

冬休みだよ! ポッチャで遊ぼう!

12月26日(火)から冬休みの午前中レクルームは

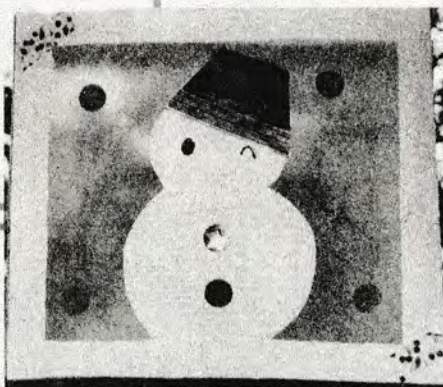


ポッチャだよ! 夏休みに何度か遊んだよね!

簡単なルールなので、みんなで楽しみました。またやるよ!!

初めての人も大歓迎です。やってみたい人は、10時に地区区民館に来てください。

ゆっくり、覚えながらやってみよう!



ことしもお世話になりました。良いお年をお迎えください。

12/29~1/3は地区区民館はお休みです。

