

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

## 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：4月21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：4月17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：4月24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：4月17日(月)～  
午前9時～午後5時  
電話・窓口にて



～参加者の声～

一人で初めての参加でしたが、試合の形式を楽しく体験しました。  
ルールは簡単に難しくはありませんでした。同じチーム同士応援し  
合ったり作戦を練ったりして、久々にスポーツを楽しみました。

## シニアの皆さまへ ～あなたはどのタイプ?～

脳トレしたい

軽い運動を  
始めたい

友達とおしゃべりしたい

カラオケを  
楽しみたい

60歳以上の方なら、窓口で個人登録をする  
だけで開放事業をご利用いただけます。

囲碁や将棋、グラウンド・ゴルフ、通信カラオケ  
など、さまざまなサービスを無料でご利用いた  
いただけます。詳しくは窓口までお問合せください。

## ～サークル発表会を開催しました～

2月28日から5日間、サークル発表会展示会  
が当館で開かれました。華やかなギャラリーと化  
した会議室には、絵画、手芸、押し花、フラワー  
アレンジメント、俳句など、個性あふれる作品が  
並び、来訪者の眼を楽しませました。

3月4日の舞台発表会では11組のサークル  
が楽器の演奏や踊り等を披露し、日頃の練習の  
成果をお互いに鑑賞しました。



出張型街かどケアカフェ 健康&脳フィットネス体操

事前  
申込

## フリフリグッパ

いつでもどこでも誰にでもできる  
簡単な体操です。

■日時：4月28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：大泉地域包括支援センター  
電話 5387-2751