

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

謹賀新年



旧年中は当館をご利用いただき 心より御礼申し上げます
これからも 地域の皆さまに親しまれる施設を目指して努めてまいります
本年も どうぞよろしくお願いたします

南大泉地区区民館運営委員会一同
南大泉地区区民館職員一同

新企画!!

事前 申込 味噌作り講座

講師に教わりながら、味噌作りを楽しく体験できます。

美味しく健康に良い手作りの発酵食品で「菌活」を始めましょう!

約1kgの味噌を持ち帰れます。



- 日時：2月17日(土) 午後1時30分
- 場所：会議室3
- 対象：練馬区在住在勤の方
- 定員：12名
- 参加費：1,000円(材料費として) 申込み時にお支払いください
- 申込み：2月1日(木)～ 月～土曜日 午前9時～午後5時 窓口にて

事前 申込 なりまゆる×らく体操

元気な方から要支援1～2レベルの方まで!今、動くことに困っていない人も、将来起こるかもしれない痛みや動きにくさを予防する効果が期待できます。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



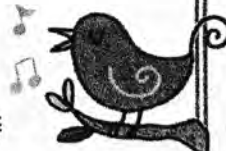
おしらせ

年末年始は12月29日(金)～1月3日(水)まで休館します。
成人の日のため、1月8日(月)は敬老開放がありません。

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：1月26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：1月22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：1月29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：1月22日(月)～ 午前9時～午後5時 電話・窓口にて



2024年はパリでパラリンピックが開催されます。
ポッチャ日本代表チーム「火の玉 JAPAN」を応援しましょう!



こどもだより 1月号



みなみおおいすみちくくみんかん
南大泉地区区民館
でんわ
03(3978)9791

冬休み ポッチャで遊ぼう!

冬休みの午前中レクルームはポッチャ!
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!

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
1月17日(水)
図書室
10時30分から

コマ & ベーゴマをまわそう!

1月19日(金) 午後2:30～5:00
会議室1

★対象: 小中学生 事前の申込はいりません。
コマやベーゴマをまわせるようになりたい人、
まわし方を教える先生をやってくれる人も
きてください! まわせるようになると、
2月のコマ大会や
ベーゴマ大会に参加できるよ!

作ってみよう! ((バスボム))

1月31日(水) 午後2:00～4:30 会議室3

★対象: 小学生 ☆定員: 先着20名
★申込: 1月22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。

お風呂に入れるといい香りとお
シュワシュワ～と泡がでるよ!
ふわふわ リラックス～

☆☆☆☆☆☆☆☆
パネルシアター劇団
こ★ん☆ぺ★い☆と★う

1月22日(月) 午後3:30から 会議室3
対象: 小学生・幼児親子

【パネルシアターを楽しもう!】 **わくわくパネルシアター**

・ニャニユニヨの天気予報 ・大阪のおばちゃん ほか

なんだか面白そうなお話だね。大声で笑っちゃおう ガハハッ! (?)!

キラキラ光るブラックシアターもやるよ! お楽しみに!!

申し込みはいりません。みんな観にきてください。