



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

休館のお知らせ 3月6日(木) 工事のため休館させていただきます。ご注意ください。

事前
申込

地域食育講座

ささやかな
プレゼントつき!

「高齢期を元気に過ごすために」



フレイルを予防するために、どのような食生活を心がけたらいいのかを学びます。ぜひご参加ください!

- 講師：石神井保健相談所 管理栄養士
- 日時：3月28日(金) 午後3時～
- 場所：大広間 (30分程度)
- 対象：練馬区在住、在勤の方
- 申込み：3月10日(月)～
午前9時～午後5時
電話・窓口にて



60歳以上の方対象

寿大学通信講座

講座内容：書道、俳句

月に一度の通信講座です。

俳句や書道など、出された課題に沿って作品を提出すると、先生が添削をして返してくれます。この春、新しいことにチャレンジして自分の可能性を広げてみませんか?

現在、20名以上の方が登録しています。お問い合わせ、お申し込みは窓口まで。



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：3月28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：20名
- 申込み：3月24日(月)～
午前9時～午後5時
電話・窓口にて



事前
申込

いっしょにボッチャ!

職員と一緒に
ボッチャを楽しみましょう!

- 日時：3月31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：3月24日(月)～
午前9時～午後5時
電話・窓口にて



お
知
ら
せ

- ◆3月1日(土) 全てのお部屋が、午前9時～午後5時までご利用いただけません。敬老開放はありません。(サークル発表会のため)
- ◆3月4日(火)～5日(水) 大広間、和室が、終日ご利用いただけません。敬老開放はありません。(畳替えのため)
- ◆3月6日(木) 休館(キュービクル工事のため)





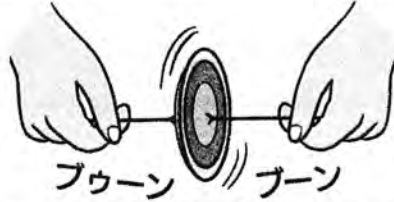
こどもだより 3月号



みなみおおいずみちくみんかん
南大泉地区区民館
☎ 03(3978)9791

作ってみよう!

いろをぬったり、えをかいたり、
かざ飾りをつけたりして



オリジナルぶんぶんゴマ

を作ってみよう!!

3月21日(金)図書室 午後3時~午後4時30分

受付は4時までです。申し込みはいりません。当日きてね!

3月6日(木)は
キュービクル工事のため地区区民館はあそべません。

春休み お楽しみ会

3月26日(水) 午後2時から2時40分

館庭 (雨天の場合はレクルーム)

ジャグリングとローラーボーラーの

連続時間で日本人史上初ギネス記録保持者でい

人気急上昇中の大道芸人「ぼくゆう」さんが

南大泉に来てくれます! 申し込みはいりません。

たのしいよ!! 幼児親子・小学生のみんなみにきてね!!



年度末 館内ドッジボール大会

雨天の場合はレクルーム

3月27日(木) 館庭

低学年の部1~3年生 → 午後2時30分集合
高学年の部4~6年生 → 午後3時30分集合

- ★やり方: 低学年の部1~3年生と高学年の部4~6年生に分けます。
- 1試合は15人までで、試合は集まった人数に合わせて行います。
- 必ず運動靴で参加してください。サンダルでは参加できません。
- ★対象: 小学生 (事前の申し込みはいりません。)

