

1月 はつらつ 関便り

〒177-0051
練馬区関町北1丁目7番2号(関区民センター内)
☎:03-3928-1987 (FAX:03-3928-1800)
HP : <https://www.nerima-swf.jp/office/53?c=28>
✉ : seki-center@nerima-swf.jp

◆だいこんブラスと観客のみなさんと一緒◆

「だいこんブラス」は、大泉中の吹奏楽部OBが中心になって生まれたバンドです。

【日時】令和7年1月18日(土) 11時~12時

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】150名

【申込】受付中

※区民ホールとの共催イベントです。高齢者に関わらず、練馬区民でしたらどなたでもご参加いただけます。

時間が変更になっております!

令和6年度認知症予防講演会(上映)

「脳と芸術」

練馬区役所アトリウムで開催される「認知症予防講演会」(講師:富田いきいきクリニック/富田院長)の講座を、下記日程で上映します。

【日時】令和7年1月30日(木) 14時~15時40分

【会場】講習室(1階)

【定員】30名

【申込】受付中

※練馬区役所アトリウムの会場にご参加されたい方は、高齢社会対策課 介護予防係にお申込みください。

電話:03-5984-2094

◆大泉落語研究会 落語の会◆

落語歴数十年のベテランから初心者まで、幅広い会員が集う素人落語サークルによる落語会です。毎日の生活の中で笑うことが少なくなりがちですが、大いに笑って、元気になっていただける落語をお送りします。

【日時】令和7年2月3日(月)14時~15時30分

※開場:13時30分

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】150名

【申込】令和7年1月4日(土)から先着順

※オンライン中継をご希望の方は、メールアドレス又はQRコードを読み込んでお申込みください。



hcseki1@gmail.com

※オンライン受講専用

※区民ホールとの共催イベントです。高齢者に関わらず、練馬区民でしたらどなたでもご参加いただけます。

あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願ひいたします。

昨年度は、ようやく大規模イベントも全面的に開催することができて、はつらつセンターが日常を過ごすことができた喜びを感じる1年でした。これからも皆様の声を聞きながら皆様と一緒に「地域に愛される施設」を目指してまいります。

皆様におかれましては幸多い一年となりますことを祈念しております。



練馬区立 はつらつセンター関

職員一同

お申込み
12月21日(土)
9時から

『理学療法士が伝える！

~内部疾患・身体症状予防のまとめ~』

【日時】令和7年1月16日(木)

14時30分~15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名

【申込】令和6年12月21日(土)

から先着順



※オンライン中継をご希望の方は、メールアドレス又はQRコードを hcseki1@gmail.com 読み込んでお申込み下さい。 ※オンライン受講専用

★壁面飾り ~だるま~★

ご協力いただきありがとうございました。

壁面飾りを作成して下さったボランティアの皆さま、ご協力ありがとうございました。



◆アンケートへのご協力ありがとうございました◆

アンケート結果は、館内掲示板およびブログに掲載させていただきました。いただいたご意見は、今後の運営の参考にさせていただきます。今後ともはつらつセンターの運営にご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

はつらつセンター関

日	月	火	水	木	金	土
※元気アップ体操、健康いきいき体操、 VIDEO体操のご利用について 各事業1回のみ、お申込みできます。当日空き がある場合でも、同じ月に1回参加されている 方はご参加出来ません。 ※筋トレ開放は、 <u>筋トレマシンスタート事 業を修了された方が対象となります。</u>			1	2	3	4
休館日 (12月29日～R7年1月3日)						団体抽選会 10:00～
5	6	7	8	9	10	11
休館	元気アップ体操 10:30～ 囲碁・将棋開放 13:00～	筋トレ開放 15:00～	水彩色鉛筆を使って みよう 10:00～ VIDEO体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	東京都スマホ相談会 13:00～	健康いきいき体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 9:00～ カラオケ開放 13:00～
	成人の日 休館	卓球開放 9:00～ 懐かしの小さな映画会 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	カラオケ開放 9:00～ 理学療法士講座 14:30～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	だいこんフラスと観 客のみなさんと一緒 11:00～ 	
12	13	14	15	16	17	18
休館	2月事業申込 開始 毛筆で書いてみよう 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 輪投げ 14:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 筋トレ開放 15:00～	VIDEO体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ ゲームdeボウリング 14:00～	スマホ初心者相談会 14:00～	2月事業申込 締切 健康いきいき体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放・筋トレ フォローアップ 15:00～	カラオケ開放 9:00～ 卓球開放 9:00～ 手工芸教室 10:00～ カラオケ開放 13:00～ 卓球開放 13:00～
	スマホ教室 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 楽・楽ボッチャ 14:00～	2月事業抽選 結果発表 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ カラオケ開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～	認知症予防講演会 14:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

名称が変わりました!

1月の「はつらつセンター関主催」事業



事前申込・抽選				
事業名 *詳細は、ポスターでご確認ください	実施日	実施時間	場所・定員	期間
★元気アップ体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物	7日(火) 14日(火)	10:30～11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 12/20(金) ～ 12/25(水) 電話申込み 12/24(火) ・ 12/25(水) 抽選発表 12/28(土)
★健康いきいき体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物、5本指ソックス	10日(金) 24日(金)	10:00～11:15	娯楽室・和室 18名	
★はつらつ体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物	17日(金)・21日(火) 28日(火)・31日(金)	①10:00～10:30 ②11:00～11:30	娯楽室・和室 15名	
★VIDEO(ビデオ)体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物	8日(水) 22日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～しだれ梅～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	8日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★懐かしの小さな映画会	15日(水)	10:00～ 終了まで	講習室30名	
★毛筆で書いてみよう 持ち物：書道道具一式、ゴミ袋、筆洗い用ペットボトル	20日(月)	10:00～11:30	講習室12名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	20日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★ゲームdeボウリング 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	22日(水)	14:00～15:30	洋室8名	
★手工芸教室 ～手袋で作るウサギちゃん～ 持ち物：縫い針、白い糸、まち針、作品持ち帰り袋	25日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★スマホ教室 ～② スマホの基本とLINE体験～	27日(月)	10:00～11:30	講習室20名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	27日(月)	14:00～15:30	洋室12名	

事前申込・先着順				
事業名 *詳細は、ポスターでご確認ください	実施日	実施時間	場所・定員	期間
★理学療法士が伝える ”内部疾患・身体症状予防のまとめ”	16日(木)	14:30～15:30	洋室20名	先着 12/21(土)～
★だいこんブラスと 観客のみなさんと一緒	18日(土)	11:00～12:00 (時間が変更になって おります!)	多目的ホール(2階) 150名	受付中
★スマホ初心者相談会 持ち物：ご自分のスマホ	23日(木)	14:00～16:00	生活相談室 12名	先着 12/20(金)～
★R6年度認知症予防講演会 「脳と芸術」(上映)	30日(木)	14:00～15:40	講習室30名	受付中
★大泉落語研究会 落語の会	2月3日(月)	14:00～15:30	多目的ホール(2階) 150名	先着 R7/1/4 (土)～

※開放事業と、ご案内は裏面に掲載しています

～年末年始の予定について～

年末は令和6年12月28日(土)まで開館しています。
 ★休館日:令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)
 年始は、令和7年1月4日(土)から開館します。



1月の開放事業

※予約不要です

事業名	実施日	実施時間	場所
★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか)	11日(土)・16日(木)・25日(土)	9:00～12:00	講習室20名
	11日(土)・25日(土)・28日(火)	13:00～16:00	
★卓球開放	15日(水)・25日(土)	9:00～12:00	洋室20名
	25日(土)	13:00～16:30	
★囲碁・将棋開放	月・水・金曜日 事業・団体で使用していない日	13:00～16:30	生活相談室 20名
★筋トレマシン開放 参加条件:筋トレマシンスタート事業を修了された方	火・金	15:00～16:30	機能回復訓練室 15名

ご案内

★東京都主催 「スマホ相談会」	9日(木)	13:00～ 16:00	生活相談室 10名	当日先着順
--------------------	-------	-----------------	--------------	-------

★はつらつセンター スマホ相談窓口

文字入力、電話・メールの仕方などスマートフォンの基本操作について、はつらつセンターでいつでも気軽に相談できます。

※開館日の午前9時～午後5時(正午～午後1時の時間を除く)

※職員が1対1でお答えします。1人あたり10分程度とさせていただきます。

武蔵関駅南口から徒歩5分

- みどりバス 関町ルート「区民センター前」下車
- 大泉学園駅南口～吉祥寺駅行「関町北一丁目」下車
- 荻窪駅北口～武蔵関駅行「関町北一丁目」下車
- 吉祥寺駅北口～都民農園セコニック、新座栄行「関町北一丁目」下車
- 三鷹駅北口～武蔵関駅行「関町北一丁目」下車

★関区民センター
 ・関区民事務所
 ・はつらつセンター関
 ・関区民ホール

◆はつらつセンターのご利用について◆

練馬区在住、60歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。

はつらつセンターの業務は、月～土(9時～17時)です。申請や受付などもこの時間内でお願います。

ご利用には利用登録が必要です。保険証などの公的な身分証明と、緊急時に連絡が取れる方の氏名・住所・電話番号のメモをご持参ください。利用証を発行いたします。

他のはつらつセンター・敬老館の利用証でもご利用いただけます。

※お車でのご来館はご遠慮ください。



練馬区立はつらつセンター関

指定管理者 社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

～練馬区社会福祉事業団は、人権尊重を理念とし、地域で最も信頼され、喜ばれるサービスの提供を、効率的でバランスのとれた経営をもって行い、区民福祉の向上を図ります～



はつらつセンター関