

11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

～頭と体を動かそう～

「健康長寿はつらつまつり」開催！！

【日時】11月16日(土)

【会場】メイン会場:多目的ホール(2階)
コーナー企画(2階・3階各部屋)

【申込】不要

練馬区民の方は、年齢にかかわらず
どなたでもご来場いただけます。

※イベントの内容やタイムスケジュールはチラシで
ご確認ください。

◇筋トレマシン スタート事業のご案内◇

【講座期間】令和6年12月10日(火)～

令和7年1月24日(金)

毎週火曜日、金曜日 週2回 全12回

【開催時間】 13時30分～15時

【開催会場】 機能回復訓練室(3階)

【申込期間】 11月11日(月)～11月20日(水)

【当選発表】 11月27日(水)館内に掲示

【募集定員】 7名

【持ちもの】 飲み物、汗拭きタオル、室内履き
筆記用具

保険料:60歳～64歳・・・1,850円
65歳以上・・・1,200円



※専用用紙でのお申し込みになります。

※定員に満たない場合は、中止することが
あります。

★利用者アンケートを行います★

当センターご利用の皆様を対象に、施設利用につ
いて無記名の『利用者アンケート』を実施します。

いただいたご意見は、前年度と比較をしながら、今
後の施設づくりに活かしてまいります。きたんのな
いご意見をお待ちしております。

★配布・回収場所

受付又は回収ボックス

★実施期間

11月1日(金)～20日(水)



★血管年齢測定会★

血管年齢を測定し、看護師が健康に関するアドバイ
スをします。

【日時】 11月27日(水) 10時～11時30分

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 12名

【申込】 10月21日(月)から先着順

※秋の測定会として9月～11月の3か月間、

開催します。3か月間で1回ご参加できます。

※正確に測定するため、爪を切り、マニキュアは
落としてご参加下さい。



★壁面飾り ～りんご～★

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。

また季節が変わる頃にボランティアさんを
募集しますので、ご協力よろしくお願いいたします。



★お知らせ★

関町地域包括支援センター移転工事のため、11月
12日(火)～区民センター1階サロンが使用出来なく
なります。ご不便をおかけ致しますが、よろしく願
いいたします。

『理学療法士が伝える！

～歩行時の転倒予防～』

【日時】 11月21日(木)

14時30分～15時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名(先着順)

※オンラインでも中継いたします。

希望される方は、メールアドレス

又はスマートフォン等から

QRコードを読み込んで

お申込み下さい。

お申込み
11月1日(金)
9時から



hcseki1@gmail.com
※オンライン受講専用