

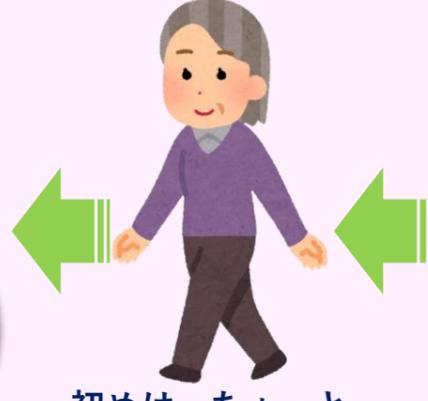
～やいたいが見つかる やいがいを見つける～

# ようこそ「はつらつセンター関」へ



職員が丁寧に案内してくれました。直ぐに利用書を作って使ってみました。

関区民センター内  
関区民事務所と同じ建物



初めは、ちょっと不安だったけど早速、行ってみました。

関町花子さんと息子さんは一緒に地域包括支援センターを訪ねてみました。



それならはつらつセンターをご利用してはいかがでしょうか



健康体操や介護予防講座、手芸教室、レクリエーションスポーツ、懐かしい映画、各種講座などのセンター主催事業のほか、区民ホールを活用したイベントや行事なども開催しています。また、団体活動も盛んで、30を超えるサークルが定期的に施設をご利用されています。  
お風呂やマッサージ器、筋トレマシン(要マシン使い方講座終了)も無料でご利用いただけます。

はつらつセンターの利用方法をお知らせします。練馬区にお住いの60歳以上の方でしたら誰でもご利用いただけます。  
2階にある窓口(月曜日～土曜日 9時～17時)で申請書を提出し、健康保険証やマイナンバーカードなどの公的書類を提示していただければ数分で、利用証が発行され直ぐにご利用いただけます。来所・ご利用される際には、必ず利用証を窓口にご提示ください。



こうして、はつらつセンターに通っている関町花子さんは、様々な活動を通して、たくさんのお仲間ができました。介護予防体操や作品作りに参加するだけでなく、『演芸大会』でも得意の踊りを披露して、趣味の作品も展示会に出展するなど充実した毎日を過ごしています。息子様ご夫婦も一安心です。

関町花子さんのように地域で、いきいきと活躍される方が、増えること。それが、私たちはつらつセンター職員の目標です。

## <社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です>

### ★フレイルとは★

「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。  
しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。  
高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

練馬区立はつらつセンター関

練馬区関町北 1-7-2

関区民センター内

TEL: 03-3928-1987