

3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

◆うたと音楽の 健康レクリエーション◆

「音楽健康指導士」の講師を迎えて体を動かす音楽レクリエーション。区民ホールとの共同事業のため、年齢にかかわらず一般の方もご参加いただけます。

【日時】3月18日(火) 14時~15時

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】70名

【申込】2月20日(木)から先着順



◆「作品展」開催と作品募集のお知らせ◆

はつらつセンター登録団体や、センターの事業で作成した作品、講師の方々の作品、個人作品などを鑑賞できる「作品展」を下記の日程で開催します。

【開催期間】3月7日(金)から3月8日(土)

9時~17時(8日は15時30分まで)

【会場】講習室(1階)

※作品募集について

【対象】はつらつセンター・敬老館いずれかの利用証をお持ちの方の作品

【募集】2月15日(土)から2月22日(土)まで

※当日のボランティアも募集しています。

※その他詳しくは、ポスター又は職員にお問い合わせください。

★壁面飾りを作ろう★

センター内の飾りつけを作成してくださるボランティアさんを募集します。一緒に はつらつセンター関を季節感あふれる素敵な空間にしませんか。

3月は“さくら”を作成します。

【日時】3月5日(水) 10時~11時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】15名

【申込】2月20日(木)から先着順



★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】3月3日(月) 10時~11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】2月20日(木)から先着順



※春の測定会として3月~5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。

★お風呂のご利用について★

換気扇修理のため3月21日(金)は、男性風呂のご利用が出来ません。

ご協力よろしくお願い致します。



★スマホ教室に関するお知らせ★

ソフトバンクのスマホアドバイザーによる「スマホ教室」は、基本操作編(1回)と応用編(3回)を交互に実施します。

3月:④ スマホの基本と防災

操作に慣れるためにも毎回ご参加されることをお勧めします。定員20名です。

◆筋トレマシン開放事業のお知らせ◆

3月1日より筋トレマシン開放日を、下記の通り変更いたします。是非ご利用ください。

開放日(火・水・金・土曜日)

水曜日・土曜日 9時~11時00分

火曜日・金曜日 15時~16時30分

