

4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



ブラボー バンド ◆BRAVO BAND◆

～母の日コンサート～

メンバー平均78歳になる、スーパーシルバーの音楽集団が、昭和の懐かしい曲を中心に多彩なジャンルの迫力ある生演奏をお送りします。是非ご鑑賞ください。

- 【日時】 5月8日(木) 14時開演～15時頃終了
- 【会場】 多目的ホール(2階)
- 【定員】 100名
- 【申込】 4月1日(火)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】4月17日(木) 10時～11時30分
- 【会場】生活相談室(3階)
- 【定員】12名
- 【申込】3月21日(金)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。



★「福祉園ポッチャ交流会」開催のお知らせ★

近隣にある「関町福祉園」との多世代交流会です。いつもとは違う方々との対戦を楽しんでみませんか。

- 【日時】4月25日(金)13時15分集合～14時45分頃
- 【会場】多目的ホール(2階)
- 【定員】12名
- 【申込】事前申込抽選



★地域活動フォローアップ講座説明会★

～自分の特技や経験を活かして地域で貢献したい！趣味を通じて、仲間を作りたい！～など、趣味や特技を活かして地域で活動しませんか。

- 【日時】4月22日(火) 14時～15時
- 【会場】生活相談室(3階)
- 【定員】15名
- 【申込】3月21日(金)から4月15日(火)まで事前申込抽選



★『理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防』★

- 【日時】 4月17日(木)
14時30分～15時30分
- 【会場】 洋室(3階)
- 【定員】 20名
- 【申込】 4月1日(火)から先着順



※ご自宅からオンラインで参加をご希望される方は、こちらから hcseki1@gmail.com ※オンライン受講専用お申込み下さい。

★壁面飾り ～さくら～★

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。センター内に可愛らしい桜が咲きました。また次回もご協力お願い致します。



NEW

事前申込・抽選

申込期間 : 4月1日(火)～4月9日(水)
申込方法 : 事務所窓口、電話、専用申込サイト
抽選結果発表: 郵送にてお知らせいたします(4月14日以降)

◆ねりまちウォーキング◆

ウォーキングの基礎、実技を学び、継続するためのコツを学びます。

- 【日時】 5月7日(水)～5月28日(水)、
6月25日(水)～7月9日(水)
毎週水曜日 13:30～15:00【7日制】

- 【会場】 洋室(3階)
- 【対象者】 55歳以上の練馬区民の方
- 【定員】 15名
- 【費用】 500円



専用申込サイト

◆足腰しゃっきりトレーニング教室◆

筋力強化、ストレッチを行い、膝や腰の痛みを軽減、予防します。

- 【日時】 5月8日(木)～5月29日(木)
毎週木曜日 10:00～11:00【4日制】

- 【会場】 多目的ホール(2階)
- 【対象者】 55歳以上の練馬区民の方
- 【定員】 25名
- 【費用】 500円



専用申込サイト

はつらつセンター関