

6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

★あなたとわたしのコンサート★

～共に歌おう共に楽しい音楽のひと時を～

音楽グループ「AMICA(アミカ)」のメンバーを迎えて身近で気楽な音楽会です。童謡や懐かしの流行歌と一緒に歌って聴いて、楽しく参加しませんか。

- 【日時】6月9日(月)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】受付中



NEW ★いどばた音活会★

ピアノ、ギター、ハンドベルの演奏で、歌いながら脳トレ運動などをおこないます。一緒に歌って聴いて、楽しく参加しませんか。

- 【日時】6月7日(土)10時30分開演～11時30分
- 【会場】洋室(3階)
- 【定員】20名
- 【申込】事前申込抽選



★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、年齢にかかわらず練馬区民ならどなたでもご参加いただけます。

- 【日時】7月3日(木)14時～15時
- 【会場】多目的ホール(2階)
- 【定員】70名
- 【申込】6月2日(月)から先着順



『理学療法士が伝える！腰痛予防』

- 【日時】6月19日(木)14時30分～15時30分
- 【会場】洋室(3階)
- 【定員】20名
- 【申込】6月2日(月)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、こちらからお申込み下さい。

hcseki1@gmail.com
※オンライン受講専用

『東京都スマホ教室』～全4回～

下記日程で全日参加できる方が対象です。

- 【日時】6月3・10・17・24日
毎週火曜日 13時～16時
- 【会場】生活相談室(3階)
- 【定員】10名
- 【申込】5月20日(火)から5月26日(月)まで先着順



～地域活動フォローアップ事業トライアル講座～ 『熱中症を予防しよう』

- 【日時】5月31日(土)14時30分～15時30分
- 【会場】生活相談室(3階)
- 【定員】6名
- 【申込】5月20日(火)から先着順



※講師経験はありますが、この地域やセンターでは初めてです。今後、活動するにあたって参加者に率直なご意見を伺う事業です。
※暑熱順化に使えるストレッチ、簡単な筋トレウォーキングなどを紹介します。

◇筋トレマシン スタート事業のご案内◇

- 【期間】令和7年7月1日(火)～8月8日(金)
毎週火曜日、金曜日 週2回 全12回
- 【時間】13時30分～15時
- 【定員】7名
- 【申込】6月6日(金)～6月16日(月)
窓口にて申込用紙にご記入いただきます
- 【当選発表】6月20日(金)館内に掲示
- ※保険料: 60歳～64歳・・・1,850円
65歳以上・・・1,200円

『フラワーセラピー教室』

ドライフラワーの癒しの効果を感じていただきながら、6月は「ボトルフラワー」を作ります。

- 【日時】6月28日(土)14時～15時30分
- 【会場】生活相談室(3階)
- 【定員】10名
- 【申込】事前申込抽選



◇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。6月は“気球”を作成します。

- 【日時】6月25日(水)10時～11時30分
- 【会場】洋室(3階)
- 【定員】15名
- 【申込】5月20日(火)から先着順



◇利用者懇談会開催◇

- 下記日程で、利用者懇談会を開催します。
- 【日時】6月18日(水)10時～11時30分
- 【会場】生活相談室(3階)
- ※事前のお申込みは不要です。当日会場にお越しください。

