

1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

※エレベーター取替工事中でしたが、令和8年1月5日(月)より運転を再開いたします。

あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いいたします。

昨年度は、新規の介護予防事業や新しいイベントなどで、多くの笑顔や喜びに出会うことができました。本年も安心して集える施設づくりを目指して、皆様の声を大切に共に歩みを進めたいと思います。

皆様におかれましても希望に満ちた一年となりますようにお祈り申し上げます。



練馬区立 はつらつセンター関
職員一同

『理学療法士が伝える！

～歩行時の転倒予防～』

【日時】 令和8年1月15日(木)14時30分～15時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 令和7年12月22日(月)から先着順

※今回は、はつらつセンター関がホスト会場です。

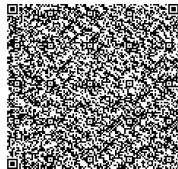
※講師との対面講座になります。

※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QRコードを読み込んでお申込み下さい。

hcseki1@gmail.com

※オンライン受講専用



令和7年度認知症予防講演会(上映)

「脳と芸術」

練馬区役所アトリウムで開催される「認知症予防講演会」(講師:富田いきいきクリニック/富田院長)の講座を、下記日程で上映します。

【日時】 令和8年1月29日(木) 14時～15時40分

【会場】 講習室(1階)

【定員】 30名

【申込】 受付中

※練馬区役所アトリウムの会場にご参加されたい方は、高齢社会対策課 介護予防係にお申込みください。

電話:03-5984-2094



大泉落語研究会 落語の会

落語歴数十年のベテランから初心者まで、幅広い会員が集う素人落語サークルによる落語会です。毎日の生活の中で笑うことが少なくなりがちですが、大いに笑って、元気になっていただける落語をお送りします。

【日時】 令和8年1月14日(水)14時～15時30分

【会場】 多目的ホール(2階)

【定員】 150名

【申込】 受付中

※オンライン中継をご希望の方は、メールアドレス又はQRコードを読み込んでお申込みください。

※区民ホールとの共催イベントです。
高齢者に関わらず、練馬区民でしたらどなたでもご参加いただけます。



hcseki1@gmail.com

※オンライン受講専用

『東京都スマホ教室』～全4回～

基本操作からSNSの使い方など、4回で体験いただけます。

①基本操作 ②コミュニケーション ③情報収集 ④申請・決済

【日時】 令和8年1月6・13・20・27日(全日程参加できる方)

毎週火曜日 13時～16時

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 10名

【申込】 12月20日(土)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】 令和8年1月23日(金)11時15分～

【会場】 娯楽室(2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。



心に響く南米アンデス音楽～明るくて哀しい“風の音”～

区民ホールとの共同開催です。「はつらつシニア活躍応援塾」を卒業した練馬区内のボランティア団体のメンバーを招いて開催します。

伝統的で、生活に密着した音楽です。明るくて哀しい風の音を一度聞いてみませんか。

【日時】 令和8年2月14日(土)14時～15時30分

【会場】 多目的ホール(2階)

【定員】 150名

【申込】 令和8年1月5日(月)から先着順

