

11月の開放事業 ※予約不要です

事業名	実施日	実施時間	場所
★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか)	2日(土)・20日(水)・30日(土)	9:00~12:00	講習室12名
	1日(金)・14日(木)・30日(土)	13:00~16:00	
★卓球開放	9日(土)	9:00~12:00	洋室12名
	19日(火)・30日(土)	13:00~16:30	
★囲碁・将棋開放	月・水・金曜日 事業・団体で使用していない日	13:00~16:30	生活相談室 12名
★筋トレマシン開放	火・金	15:00~16:30	機能回復訓練室 15名

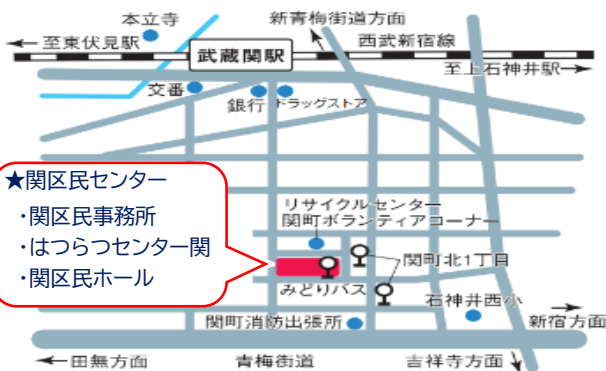
ご案内

★東京都主催 「スマホ相談会」	7日(木)	13:00~ 16:00	生活相談室 10名	当日先着順
--------------------	-------	-----------------	--------------	-------

★はつらつセンター スマホ相談窓口
文字入力、電話・メールの仕方などスマートフォンの基本操作について、はつらつセンターでいつでも気軽に相談できます。
※開館日の午前9時~午後5時(正午~午後1時の時間を除く)
※職員が1対1でお答えします。1人あたり10分程度とさせていただきます。

練馬区主催事業

- | | |
|--|---|
| ①高齢者筋力向上トレーニング
②足腰しゃっきりトレーニング教室
③ねりまちウォーキングクラブ | ※お申込みお問い合わせは、下記にお願いいたします。
練馬区高齢社会対策課 介護予防係
03-5984-2094 |
|--|---|



- 武蔵関駅南口から徒歩5分
- みどりバス 関町ルート「区民センター前」下車
- 大泉学園駅南口~吉祥寺駅行「関町北一丁目」下車
- 荻窪駅北口~武蔵関駅行「関町北一丁目」下車
- 吉祥寺駅北口~都民農園セコニック、新座栄行「関町北一丁目」下車
- 三鷹駅北口~武蔵関駅行「関町北一丁目」下車

◆はつらつセンターのご利用について◆

練馬区在住、60歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。
はつらつセンターの業務は、月~土(9時~17時)です。申請や受付などもこの時間内でお願
いします。
ご利用には利用登録が必要です。保険証などの公的な身分証明と、緊急時に連絡が取れる方の氏
名・住所・電話番号のメモをご持参ください。利用証を発行いたします。
他のはつらつセンター・敬老館の利用証でもご利用いただけます。
※お車でのご来館はご遠慮ください。



練馬区立はつらつセンター関
指定管理者 社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

~練馬区社会福祉事業団は、人権尊重を理念とし、地域で最も信頼
され、喜ばれるサービスの提供を、効率的でバランスのとれた経営を
もって行い、区民福祉の向上を図ります~



はつらつセンター関