

# 熱中症警戒アラート・特別警戒アラートを配信します

## ねりま情報メール

登録すると、熱中症警戒アラートおよび熱中症特別警戒アラートの発表情報を受け取ることができます。

▲登録方法はこちら



## 環境省熱中症予防情報サイト

環境省では、暑さ指数や熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートの情報提供を行っています。

▲熱中症予防情報 サイト



## 10月の開放事業

※予約不要です(災害・天候により中止になることがあります)

| 事業名                                        | 実施日                      | 実施時間        | 場所             |
|--------------------------------------------|--------------------------|-------------|----------------|
| ★カラオケ開放<br>(一日開放の日は、どちらか半日のみご参加下さい)        | 10日(土)・24日(土)・29日(木)     | 9:00~12:00  | 講習室20名         |
|                                            | 10日(土)・16日(金)・24日(土)     | 13:00~16:00 |                |
| ★卓球開放<br>持ち物：室内履き                          | 3日(土)                    | 9:00~12:00  | 洋室20名          |
|                                            | 8日(木)・31日(土)             | 13:00~16:30 |                |
| ★囲碁・将棋開放                                   | 月・水・金曜日<br>(事業で使用していない日) | 13:00~16:30 | 生活相談室20名       |
| ★筋トレマシン開放<br>(参加対象)<br>筋トレマシンスタート事業を修了された方 | 水・土曜日                    | 9:00~11:00  | 機能回復訓練室<br>15名 |
|                                            | 火・金曜日                    | 15:00~16:30 |                |
| ★手工芸開放                                     | 19日(月)                   | 10:00~12:00 | 生活相談室20名       |

## 当日先着順

※予約不要です(災害・天候により中止になることがあります)

|                             |        |             |              |       |
|-----------------------------|--------|-------------|--------------|-------|
| ★はつらつセンター関主催<br>「東京都スマホ相談会」 | 28日(水) | 13:00~16:00 | 生活相談室<br>10名 | 当日先着順 |
|-----------------------------|--------|-------------|--------------|-------|

## ご案内

### ★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ホ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。



### ◆電車

●武蔵関駅南口から徒歩約5分(西武新宿線)

### ◆バス

●みどりバス

関町・南大泉ルート「関区民センター前」下車

●西武バス

大泉学園駅南口~吉祥寺駅行き「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・大泉学園駅行き

「関町北一丁目」下車

●関東バス

荻窪駅北口~武蔵関駅行き「関町北一丁目」下車

三鷹駅北口~武蔵関駅行き「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をお願いします。

ご利用には利用登録が必要です。マイナンバーカード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