

6月 はつらつ 関 便り

脳フィットネス体操 フリフリグッパ体操 De認知症予防

♪いつでもどこでも誰にでも♪

歌いながら楽しくできる簡単体操です!!
お仲間と一緒に歌って踊ってみませんか。

【日時】6月6日(木) 14時~15時

【会場】洋室(3階)

【定員】20名

【申込】事前申込抽選



「福祉園ボッチャ交流会」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】6月13日(木)13時15分集合~14時45頃

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】12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下さる、ボランティアさんを募集します。一緒に”はつらつセンター関”を季節感あふれる素敵な空間にしませんか。

6月は”あじさい”を作成します。

【日時】6月10日(月) 10時~11時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】15名(先着順)

【申込】5月20日(月)から



★筋トレマシン スタート事業のご案内★

【講座期間】7月2日(火)~8月9日(金)

毎週火曜日、金曜日 週2回 全12回

【時間】13時30分~15時

【会場】機能回復訓練室(3階)

【定員】7名

【申込】6月10日(月)~6月20日(木)

【当選発表】6月24日(月)館内に掲示

保険料:60歳~64歳...1,850円

65歳以上.....1,200円



※専用用紙でのお申し込みになります。

※定員に満たない場合は開催されない事があります。

『理学療法士が伝える 股・膝関節痛予防!』

お申込み
6月1日(土)
9時から

【日時】6月20日(木)

14時30分~15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名(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。

※ご自宅からオンラインで参加を希望される方は、こちらからお申込み下さい。



hcseki1@gmail.com



★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(アマカ)」のメンバーを迎えて身近で気軽な音楽会です。一緒に歌って聴いて楽しく参加しませんか。

【日時】7月8日(月)14:00~15:00

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】100名 先着順

【申込】6月1日(土)~先着申込

お申込み
6月1日(土)
9時から

※オンラインでも中継いたします

※下記メールアドレス又は

スマートフォン等から

QRコードを読み込んで

お申込み下さい。



hcseki1@gmail.com

日	月	火	水	木	金	土
<p>※元気アップ体操、健康いきいき体操、ビデオ体操のご利用について</p> <p>各事業、1回のみでの申込みになります。また、当日空きがある場合でも、同じ月に1回参加されている方はご参加出来ません。</p> 						1
						団体抽選会 10:00~
2	3	4	5	6	7	8
休日	懐かしの小さな映画会 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	VIDEO体操 10:00~		元気アップ体操 10:30~	カラオケ開放 9:00~ 卓球開放 9:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~ eスポーツボウリング 14:00~	筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	東京都スマホ相談会 13:00~ フリフリグッパ体操 14:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
9	10	11	12	13	14	15
休日	壁面飾りを作ろう 10:00~	折り紙教室 10:00~ 元気アップ体操 10:30~	水彩色鉛筆を使ってみよう 10:00~		はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	ポタニカルアート① 10:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~ 輪投げ 14:00~	カラオケ開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 楽・楽ボッチャ 14:00~	福祉園ポッチャ交流会 13:15~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	卓球開放 13:00~ 手工芸教室 14:00~
16	17	18	19	20	21	22
休日		はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	VIDEO体操 10:00~	7月事業申込 開始	健康いきいき体操 10:00~	カラオケ開放 9:00~ ポタニカルアート② 10:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~	利用者懇談会 14:00~ 筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	理学療法士講座 14:30~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
23	24	25	26	27	28	29
休日	スマホ教室 10:00~	7月事業申込 締切	卓球開放 9:00~ ふれあい農園 9:45~	カラオケ開放 9:00~	7月事業抽選 結果発表 健康いきいき体操 10:00~	
	囲碁・将棋開放 13:00~ 囲碁ボール 14:00~	筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	スマホ初心者相談会 14:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	
30						



6月の「はつらつセンター関主催」事業



申込方法	事業名 <small>*持物は、ポスターでご確認ください</small>	実施日	実施時間	場所 定員	期間
事前申込・抽選	★元気アップ体操	7日(金) 11日(火)	10:30~11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 5/20(月)~ 5/24(金) 電話申込み 5/23(木)~ 5/24(金) ★抽選発表★ 5/28(火)
	★健康いきいき体操	21日(金) 28日(金)	10:00~11:15	娯楽室・和室 18名	
	★はつらつ体操	4日(火)・14日(金) 18日(火)・25日(火)	①10:00~10:30 ②11:00~11:30	娯楽室・和室 15名	
	★VIDEO(ビデオ)体操	5日(水) 19日(水)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
	★懐かしの小さな映画会 (洋画 吹替)	3日(月)	10:00~ 終了まで	講習室30名	
	★eスポーツボウリング	3日(月)	14:00~15:30	洋室8名	
	★フリフリグッパ体操	6日(木)	14:00~15:00	洋室20名	
	★輪投げ	10日(月)	14:00~15:30	洋室10名	
	★折り紙教室	11日(火)	10:00~11:30	生活相談室8名	
	★水彩色鉛筆を使ってみよう ~ひまわりとサンダーソニア~	12日(水)	10:00~11:30	生活相談室10名	
	★楽・楽 ポッチャ	12日(水)	14:00~15:30	洋室12名	
	★福祉園ポッチャ交流会	13日(木)	13:15~14:45	多目的ホール12名	
	★ボタニカルアート	15日・22日(土) ※両日参加できる方	10:00~11:30	生活相談室8名	
	★手工芸教室 ~紙コップでつくる小物入れ~	15日(土)	14:00~15:30	相談室10名	
	★スマホ教室 (スマホの基本とキャッシュレス体験)	24日(月)	10:00~11:30	講習室20名	
★囲碁ボール	24日(月)	14:00~16:00	洋室12名		
事前 先着 申込 順・	★壁面飾りを作ろう	10日(月)	10:00~11:30	洋室15名	先着(5/20~)
	★理学療法士が伝える ”股・膝関節痛予防”	20日(木)	14:30~15:30	洋室20名	先着 (6/1~)
	★ふれあい農園	26日(水)	9:45~終了まで	10名	受付中
	★スマホ初心者相談会	27日(木)	14:00~16:00	生活相談室12名	先着(5/20~)
	★あなたとわたしのコンサート	7月8日(月)	14:00~15:00	多目的ホール100名	先着(6/1~)
開放 事業	★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか)	8日(土)・22日(土)・27日(木)	9:00~12:00	講習室12名	当日
		8日(土)・11日(火)・22日(土)	13:00~16:00		
	★卓球開放	8日(土)・26日(水)	9:00~12:00	洋室12名	
		15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	機能訓練室15名		
案内	★東京都主催「スマホ相談会」	6日(木)	13:00~16:00	生活相談室12名程度	当日先着順

はつらつセンターより

～はつらつセンターからのお願い～

当施設の地下駐車場は、区民事務所をご利用の方や脚の不自由な方など、お車以外でのご来館が困難な方のための設備です。はつらつセンターをご利用の際は、公共交通機関などをご利用いただきますようお願いいたします。

「はつらつセンター スマホ相談窓口」のお知らせ

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ひします。

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