

7月 はつらつ 関 便り

熱中症特別警戒アラート 発表時の 事業・入浴中止について

日頃から、はつらつセンターをご利用いただき、ありがとうございます。近年、熱中症による搬送者数、死亡者数は増加傾向です。また、高齢者は、暑さを感じにくい、体温調節がしづらい、のどの渇きを感じにくいといった体の特徴があり、熱中症となるリスクが高い傾向にあります。

つきましては、熱中症特別警戒アラート発表時は、はつらつセンターでの事業は中止とします。お風呂についても中止します。

◆はつらつ演芸大会のお知らせ◆

9月7日(土)に、「はつらつ演芸大会」を開催します。出演申込開始は7月1日(月)からです。館内のポスターをご覧のうえ窓口にお問合せ下さい。申込用紙は7月1日(月)より配付します。

【日時】9月7日(土)10時開演～16時頃終了

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】団体枠と個人枠 合計54枠

【申込】先着順 ※定員になり次第締め切り

※必ずご本人がお申込みください。

※出演は、利用証をお持ちの方が対象です。

※鑑賞席は自由席です。年齢にかかわらずどなたでもお越しください。

※はつらつ演芸大会当日の運営をしていただくボランティアを若干名募集しています。

内容等は、はつらつセンターの窓口にお問い合わせ下さい。



～高齢者健康支援係共催事業～

★いきいき栄養講座と

高齢者のためのちゃんにご飯★

【日時】8月7日(水) 10時～11時

【会場】洋室(3階)

【定員】15名(先着順)

※7月1日(月)より申込開始

※詳しくは、館内掲示ポスターをご覧ください。



★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時～15時

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】100名(先着順)

【申込】受付中

※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
※オンライン視聴専用

『理学療法士が伝える！ ～腰痛予防～』

お申込み
7月1日(月)
9時から

【日時】7月18日(木)

14時30分～15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名(先着順)

※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
※オンライン受講専用

★スマホ教室に関するお知らせ★

ソフトバンクのスマホアドバイザーによる「スマホ教室」7月の内容は、スマホの基本と防災になります。

★壁面飾りのご協力ありがとうございました★

壁面飾りを作成して下さったボランティアの皆さま、ありがとうございました。素敵なアジサイを飾ることが出来ました。また季節が変わる頃にボランティアさんを募集しますので、ご協力よろしくお願いたします。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	団体抽選会 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~			元気アップ体操 10:30~	カラオケ開放 9:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~	筋スタ①13:30~ 筋トレ開放・筋トレ フォローアップ 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	東京都スマホ相談会 13:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋スタ②13:30~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
7	8	9	10	11	12	13
休日		元気アップ体操 10:30~	水彩色鉛筆を使って みよう 10:00~	カラオケ開放 9:00~	健康いきいき体操 10:00~	卓球開放 9:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~ 輪投げ 14:00~ あなたとわたしの コンサート 14:00~	筋スタ③13:30~ 筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	楽・楽ポツチャ 14:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋スタ④13:30~ 筋トレ開放 15:00~	
14	15	16	17	18	19	20
休日	海の日	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	VIDEO体操 10:00~		はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	8月事業申込 開始 手工芸教室 10:00~
	休日	筋スタ⑤13:30~ 筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 懐かしの小さな映画会 14:00~	理学療法士講座 14:30~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋スタ⑥13:30~ 筋トレ開放 15:00~	卓球開放 13:00~
21	22	23	24	25	26	27
休日	毛筆で書いてみよう 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	VIDEO体操 10:00~	8月事業申込 締切	健康いきいき体操 10:00~	カラオケ開放 9:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~	筋スタ⑦13:30~ 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~ 筋スタ⑧13:30~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
28	29	30	31	※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		
休日	8月事業抽選 結果発表 スマホ教室 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	卓球開放 9:00~	各事業、1回のみのお申込みになります。 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。		
	囲碁・将棋開放 13:00~	筋スタ⑨13:30~ 筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ カラオケ開放 13:00~ eスポーツボウリング 14:00~			





7月の「はつらつセンター関主催」事業



事前申込・抽選

事業名 *詳細は、ポスターでご確認ください	実施日	実施時間	場所 定員	期間
★元気アップ体操 持ち物: フェイスタオル、飲み物	5日(金) 9日(火)	10:30~11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 6/20(木) ~ 6/25(火) 電話申込み 6/24(月) ~ 6/25(火) ★抽選発表★ 6/28(金)
★健康いきいき体操 持ち物: フェイスタオル、飲み物、5本指ソックス	12日(金) 26日(金)	10:00~11:15	娯楽室・和室 18名	
★はつらつ体操 持ち物: フェイスタオル、飲み物	2日(火)・16日(火) 19日(金)・23日(火) 30日(火)	①10:00~10:30 ②11:00~11:30	娯楽室・和室 15名	
★VIDEO(ビデオ)体操 持ち物: フェイスタオル、飲み物	17日(水) 24日(水)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★輪投げ 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き	8日(月)	14:00~15:30	洋室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ~ ハルシュタット ~ 持ち物: 水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	10日(水)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き	11日(木)	14:00~15:30	洋室12名	
★懐かしの小さな映画会(邦画)	17日(水)	14:00~ 終了まで	講習室30名	
★手工芸教室 ~山田さんの スクラッチで作る花火のカード~ 持ち物: 手をふくタオル	20日(土)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
★毛筆で書いてみよう 持ち物: 書道道具一式、ゴミ袋、筆洗い用ペットボトル	22日(月)	10:00~11:30	講習室12名	
★スマホ教室 ~④スマホの基本と防災~	29日(月)	10:00~11:30	講習室20名	
★eスポーツボウリング 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き	31日(水)	14:00~15:30	洋室8名	

事前申込・先着順

事業名 *詳細は、ポスターでご確認ください	実施日	実施時間	場所 定員	期間
★あなたとわたしのコンサート	8日(月)	14:00~15:00	多目的ホール100名	受付中
★理学療法士が伝えるフレイル予防講座 ”腰痛予防”	18日(木)	14:30~15:30	洋室20名	先着 (7/1~)
★スマホ初心者相談会 持ち物: ご自分のスマホ	25日(木)	14:00~16:00	生活相談室 12名	先着 (6/20~)
★いきいき栄養講座と 高齢者のためのちゃんにご飯	8月7日(水)	10:00~11:00	洋室15名	先着 (7/1~)

※開放事業、ご案内は裏面に掲載しています

7月の開放下業

事業名	実施日	実施時間	場所・定員
★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか)	6日(土)・11日(木)・27日(土)	9:00~12:00	講習室12名
	6日(土)・27日(土)・31日(水)	13:00~16:00	
★卓球開放	13日(土)・31日(水)	9:00~12:00	洋室12名
	20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

ご案内

★東京都主催「スマホ相談会」	4日(木)	13:00~16:00	生活相談室 12名程度	当日先着順
----------------	-------	-------------	----------------	-------

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



●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歳以上の方ならご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。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