

8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。出演のお申込みは、先着順にて既に定員に達しました。観覧は、年齢にかかわらずどなたでも自由です。是非ご鑑賞ください。

【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)



◆4センター対抗

eスポーツボウリング大会

出場選手選考会◆

9月16日(月・祝)敬老の日に練馬区内の全はつらつセンター【光が丘・豊玉・大泉・関】を繋いで「4センター対抗eスポーツボウリング大会」を開催します。つきましては下記の通り、出場選手選考会を開催します。

【日時】8月8日(木)13時30分～16時30分

【会場】機能回復訓練室(3階)

【定員】20名

【申込】7月20日から先着順

【対象】9月16日の大会に出場できる方

※1ゲームに4名が参加でき、おひとり1ゲームで点数を記録し、上位6名を選考します。お気軽にお申し込みください。



『ねりっこボッチャ交流会』

夏休み企画!!「関町小ねりっこクラブ」の元気な子供たちとボッチャ対戦を行います。地域の子供たちと楽しい時間を過ごしませんか。

【日時】8月23日(金)10時

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】18名

【申込】事前申込抽選



★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」は、基本操作編(1回)と応用編(3回)を交互に実施します。

8月:①はじめてのスマートフォン体験

9月:②スマホの基本とLINE体験

10月:③スマホの基本とキャッシュレス体験

11月:④スマホの基本と防災

毎月お申込みが必要ですが、ご自分に合ったテーマを選んでご参加できます。操作に慣れるためにも毎回ご参加されることをお勧めします。定員20名です。

『理学療法士が伝える！
～股・膝・腰の疼痛予防のまとめ～』

お申込み
8月1日(木)
9時から

【日時】8月15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

日	月	火	水	木	金	土
				1 	2 	3
	<p>※元気アップ体操、健康いきいき体操、VIDEO体操のご利用について</p> <p>各事業1回のみ、お申込みできます。 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> 			<p>団体抽選会 10:00～</p> <p>東京都スマホ相談会 13:00～</p>	<p>元気アップ体操 10:30～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ 筋スタ⑩13:30～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>カラオケ開放 9:00～</p> <p>カラオケ開放 13:00～</p>
4	5 	6 	7	8 	9 	10
休日	<p>懐かし小さな映画会 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p> <p>筋スタ⑪13:30～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>VIDEO体操 10:00～ 栄養講座ちゃんご飯 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>eスポーツボウリング大会選手選考会 13:30～</p>	<p>健康いきいき体操 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ 筋スタ⑫13:30～ 筋トレ開放・筋トレ フォローアップ 15:00～</p>	<p>卓球開放 9:00～</p>
11	12	13 	14	15 	16 	17
山の日	振替休日	<p>折り紙教室 10:00～ 元気アップ体操 10:30～</p> <p>筋トレ開放 15:00～</p>	<p>水彩色鉛筆を使って みよう 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>カラオケ開放 9:00～</p> <p>理学療法士講座 14:30～</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	
休日		休日				
18	19 	20 	21	22 	23 	24
休日		<p>9月事業申込開始 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p> <p>卓球開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>VIDEO体操 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ eスポーツボウリング 14:00～</p>		<p>ねりっこポッチャ 交流会 10:00～ 健康いきいき体操 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>9月事業申込 締切 カラオケ開放 9:00～ 手工芸教室 10:00～</p> <p>カラオケ開放 13:00～</p>
25	26 	27 	28	29 	30 	31
休日	<p>スマホ教室 10:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p> <p>筋トレ開放 15:00～</p>	<p>9月事業抽選 結果発表</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ カラオケ開放 13:00～</p>	<p>薬・薬ポッチャ 14:00～</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>卓球開放 13:00～</p>



8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	2日(金) 13日(火)	10:30～11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 7/20(土) ～ 7/25(木) 電話申込み 7/24(水) ～ 7/25(木) 抽選発表 7/29(月)
★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	9日(金) 23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	6日(火)・16日(金) 20日(火)・27日(火) 30日(金)	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	7日(水) 21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 字幕)	5日(月)	10:00～ 終了まで	講習室30名	
★折り紙教室 ～ 海の中 ～	13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 ～ コスモス ～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	14日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	19日(月)	14:00～15:30	洋室10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	21日(水)	14:00～15:30	洋室8名	
★ねりっこボッチャ交流会 持ち物：フェイスタオル、飲み物	23日(金)	10:00～11:30	多目的ホール (2階) 18名	
★手工芸教室 ～ フラワーマグネット～ 持ち物：縫い針、白糸、持ち帰り用の袋	24日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★スマホ教室 ～① はじめてのスマートフォン体験～	26日(月)	10:00～11:30	講習室20名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	29日(木)	14:00～15:30	洋室12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
★eスポーツボウリング出場選手選考会 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	8日(木)	13:30～16:30	機能回復訓練室 20名	先着 (7/20～)
★理学療法士が伝えるフレイル予防講座 ”股・膝・腰の疼痛予防のまとめ”	15日(木)	14:30～15:30	洋室20名	先着 (8/1～)
★スマホ初心者相談会 持ち物：ご自分のスマホ	22日(木)	14:00～16:00	生活相談室 12名	先着 (7/20～)

※開放下業、ご案内は裏面に掲載しています

8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)	3日(土)・15日(木)・24日(土)	9:00~12:00	講習室 12名
	3日(土)・24日(土)・28日(水)	13:00~16:00	
★卓球開放	10日(土)	9:00~12:00	洋室 12名
	20日(火)・31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」	1日(木)	13:00~16:00	生活相談室 12名	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

★関区民センター
・関区民事務所
・はつらつセンター関
・関区民ホール

●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