

# 9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。年齢にかかわらず、どなたでもご自由にご鑑賞いただけます。

(出演申込みは、先着順にて既に定員に達しました)

【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)

※事前に配付したプログラムをご持参ください。



### ブラボー バンド ◆BRAVO BAND◆

～スーパーシルバーバンドがやってくる！！～  
メンバー平均78歳になる、スーパーシルバーの音楽集団が、昭和の懐かしい曲を中心に多彩なジャンルの、迫力ある生演奏をお送りします。是非ご鑑賞ください。

【日時】10月9日(水)

14時開演～15時頃終了

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】100名(先着順)

【申込】8月20日(火)から先着順



### ★敬老の日特別企画！★

9月16日(月・祝)は、定例事業、図書コーナー(マッサージ機)の他、敬老の日イベントを開催します。下記イベントの詳細は、館内ポスターや職員にお問合せ下さい。

★ものづくりコーナー 14時～16時

【会場】生活相談室(3階)

【定員】50名

【申込】当日先着順

★2本立て スペシャル映画会

①13時～ 邦画 / ②15時～ 洋画(吹替)

【会場】講習室(1階)

【定員】各30名

【申込】8月20日(火)から先着順

### ★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 はつらつセンターを季節感あふれる素敵な空間にしませんか。

9月は”りんごの木”を作成します。

【日時】9月25日(水) 10時～11時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】15名

【申込】8月20日(火)から先着順



### ★血管年齢測定会★

血管年齢を測定し、看護師が健康に関するアドバイスをします。

【日時】9月9日(月) 10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】8月20日(火)から先着順



※秋の測定会として9月～11月の3か月間、開催します。3か月間で1回ご参加できます。

※正確に測定するため、爪を切り、マニキュアは落としてご参加下さい。

### 『理学療法士が伝える！

～尿漏れ予防～』

【日時】9月19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。

お申込み  
9月2日(月)  
9時から



[hcseki1@gmail.com](mailto:hcseki1@gmail.com)  
※オンライン受講専用

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館	団体抽選会 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	VIDEO体操 10:00~	カラオケ開放 9:00~ 東京都スマホ体験会 9:30~	元気アップ体操 10:30~	はつらつ 演芸大会  10:00~ 
	囲碁・将棋開放 13:00~	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~ 楽・楽ポッチャ 14:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	
8	9	10	11	12	13	14
休館	血管年齢測定会 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~	卓球開放 9:00~ カラオケ開放 9:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~ 輪投げ 14:00~	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~		囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
15	16	17	18	19	20	21
休館	<b>敬老の日</b> 毛筆で書いてみよう 10:00~ eスポーツボウリング 交流大会 14:00~ スペシャル映画会 13:00~/15:00~ ものづくり 14:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	VIDEO体操 10:00~		10月事業申込 開始 健康いきいき体操 10:00~	→ 手工芸教室 10:00~
		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~	卓球開放 13:00~
22	23	24	25	26	27	28
休館 (秋分の日)	振替休日	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	壁面飾り 10:00~	→10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~
		筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ カラオケ開放 13:00~	スマホ初心者相談会 14:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 卓球開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
29	30	※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			16日(月・祝)は開館し、 敬老の日特別企画を実施します!! 是非ご利用ください。 ※囲碁将棋開放、お風呂はお休 みです。	
休館	10月事業抽選 結果発表 スマホ教室 10:00~	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。 			よろしくお願ひます 	
	囲碁・将棋開放 13:00~ 囲碁ボール 14:00~					



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	6日(金) 10日(火)	10:30～11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 8/20(火) ～ 8/24(土)  電話申込み 8/23(金) ～ 8/24(土)  抽選発表 8/28(水)
★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	20日(金) 27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	3日(火)・13日(金) 17日(火)・24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	4日(水) 18日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 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	5日(木)	14:00～15:30	洋室12名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	9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	10日(火)	14:00～15:30	洋室8名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～エンジェルトランペット～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	11日(水)	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	16日(月・祝)	10:00～11:30	講習室 12名	
★手工芸教室 ～富本さんのエッグドール ハロウィン～ 持ち物：なし	21日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★スマホ教室 ～② スマホの基本とLINE体験～	30日(月)	10:00～11:30	講習室20名	
★囲碁ボール 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	30日(月)	14:00～16:00	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
★血管年齢測定会	9日(月)	10:00～11:30	生活相談室 12名	先着 8/20(火) ～
★スペシャル映画会	16日(月・祝)	①13:00～邦画 ②15:00～洋画	講習室30名 講習室30名	
★理学療法士が伝える ”尿漏れ予防”	19日(木)	14:30～15:30	洋室20名	先着 9/2(月)～
★壁面飾りをつくろう ～りんご～	25日(水)	10:00～11:30	洋室15名	先着 8/20(火) ～
★スマホ初心者相談会 持ち物：ご自分のスマホ	26日(木)	14:00～16:00	生活相談室 12名	
★BRAVO BAND(ブラボーバンド)	10月9日(水)	14:00～15:00	多目的ホール(2階) 100名	

※開放下業と、ご案内は裏面に掲載しています

9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)	5日(木)・14日(土)・28日(土)	9:00~12:00	講習室 12名
	14日(土)・25日(水)・28日(土)	13:00~16:00	
★卓球開放	14日(土)	9:00~12:00	洋室 12名
	21日(土)・27日(金)	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「スマホ体験会」	5日(木)	9:30~12:00	生活相談室 10名	先着 8/20(火)~
★東京都主催「スマホ相談会」	5日(木)	13:00~16:00	生活相談室 10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







**◆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。

- 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



**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