

10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。



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】受付中



『理学療法士が伝える 心疾患の予防!』

【日時】10月17日(木)
14時30分～15時30分

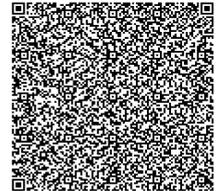
【会場】洋室(3階)

【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ご希望される方は、こちらからお申込み下さい。

hcs eki1@gmail.com
※オンライン受講専用



お申込み
10月1日(火)
9時から

★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】10月21日(月) 10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】9月20日(金)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。



★マーじゃん事業のボランティアを

募集しています★

はつらつセンター関で、初級程度以上の方を対象としたマーじゃん事業を企画しています。つきましては、点数の数え方やゲーム進行のアドバイスなど担っていただくボランティアを3名程度募集します。詳しくは、職員にお問合せ下さい。10月23日(水)14時から娯楽室にてボランティア説明会を開催します。



★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

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。

◆はつらつ演芸大会を開催しました◆

9月7日(土)に「はつらつ演芸大会」を開催し、個人や団体・サークルメンバー48組、総勢70名以上の方がステージ上で、日ごろの活動の成果を発表しました。当日は晴天に恵まれ、250名を超える観客の皆様が応援に駆けつけ大声援を送っていました。

はつらつセンター関では、カラオケや民謡、様々な踊り、朗読、英語のセリフ劇など

多種多様な演者とボランティアの皆様が、大会を盛り上げます。実行委員会ではもう、来年に向けて活発な意見が出されました。

来年も乞うご期待下さい。



日	月	火	水	木	金	土
休館		1	2	3	4	5
		団体抽選会 10:00~	卓球開放 9:00~	東京都スマホ体験会 9:30~	元気アップ体操 10:30~	カラオケ開放 9:00~ ポタニカルアート① 10:00~
休館		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~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
		6	7	8	9	10
休館		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~		健康いきいき体操 10:00~	ポタニカルアート② 10:00~
		囲碁・将棋開放 13:00~	筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~ ブラボーバンド 14:00~		囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~
13	14	15	16	17	18	19
休館	スポーツの日	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	V I D E O体操 10:00~		はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	カラオケ開放 9:00~ 手工芸教室 10:00~
	休館	楽・楽ポツチャ 14:00~ 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~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
20	21	22	23	24	25	26
休館	11月事業申込 開始 血管年齢測定会 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~		カラオケ開放 9:00~	11月事業申込 締切 健康いきいき体操 10:00~	地区祭 館内はマッサージ コーナーのみ ご利用出来ます
	囲碁・将棋開放 13:00~ 輪投げ 14:00~	卓球開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ eスポーツボウリング 14:00~	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~	
27	28	29	30	31	※元気アップ体操、健康いきいき体操、V I D E O体操のご利用について 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。	
休館	スマホ教室 10:00~	11月事業抽選 結果発表 はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	V I D E O体操 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~			



10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	4日(金) 8日(火)	10:30～11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 9/20(金) ～ 9/26(木) 電話申込み 9/25(水) ～ 9/26(木) 抽選発表 9/30(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	11日(金) 25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	15日(火)・18日(金) 22日(火)・29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	16日(水) 30日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★ボタニカルアート 持ち物：えんぴつ、消しゴム、筆拭き用ハンドタオル (汚れても良いもの)	5日(土)・12日(土) ※両日参加できる方	10:00～11:30	生活相談室 8名	
★折り紙教室 ～ 小物入れ ～ 持ち物：なし	8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 ～ ダリア ～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	9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	15日(火)	14:00～15:30	洋室12名	
★懐かしの小さな映画会	16日(水)	14:00～終了まで	講習室30名	
★手工芸教室 ～ ハリネズミ ～ 持ち物：縫い針	19日(土)	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	21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	23日(水)	14:00～15:30	洋室8名	
★スマホ教室 ～③ スマホの基本とキャッシュレス体験～	28日(月)	10:00～11:30	講習室20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
★理学療法士が伝える ” 心疾患の予防 ”	17日(木)	14:30～15:30	洋室20名	先着 10/1(火) ～
★血管年齢測定会	21日(月)	10:00～11:30	生活相談室 12名	先着 9/20(金) ～
★スマホ初心者相談会 持ち物：ご自分のスマホ	24日(木)	14:00～16:00	生活相談室 12名	

※開放事業と、ご案内は裏面に掲載しています

10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(土)・19日(土)・24日(木)	9:00~12:00	講習室 12名
	5日(土)・9日(水)・19日(土)	13:00~16:00	
★卓球開放	2日(水)	9:00~12:00	洋室 12名
	12日(土)・22日(火)	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」	3日(木)	9:30~12:00	生活相談室 10名	先着 9/20(金)~
★東京都主催「スマホ相談会」	3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

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

★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

◆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