

11月 はつらつ 関 便り

〒177-0051
練馬区関町北1丁目7番2号(関区民センター内)
☎:03-3928-1987 (FAX:03-3928-1800)
HP : <https://www.nerima-swf.jp/office/53?c=28>
✉ : seki-center@nerima-swf.jp

～頭と体を動かそう～

「健康長寿はつらつまつり」開催！！

【日時】11月16日(土)

【会場】メイン会場:多目的ホール(2階)
コーナー企画(2階・3階各部屋)

【申込】不要

練馬区民の方は、年齢にかかわらず
どなたでもご来場いただけます。

※イベントの内容やタイムスケジュールはチラシで
ご確認ください。

◇筋トレマシン スタート事業のご案内◇

【講座期間】令和6年12月10日(火)～

令和7年1月24日(金)

毎週火曜日、金曜日 週2回 全12回

【開催時間】 13時30分～15時

【開催会場】 機能回復訓練室(3階)

【申込期間】 11月11日(月)～11月20日(水)

【当選発表】 11月27日(水)館内に掲示

【募集定員】 7名

【持ちもの】 飲み物、汗拭きタオル、室内履き
筆記用具

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、中止することが
あります。

★利用者アンケートを行います★

当センターご利用の皆様を対象に、施設利用につ
いて無記名の『利用者アンケート』を実施します。

いただいたご意見は、前年度と比較をしながら、今
後の施設づくりに活かしてまいります。きたんのな
いご意見をお待ちしております。

★配布・回収場所

受付又は回収ボックス

★実施期間

11月1日(金)～20日(水)



★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】 11月27日(水) 10時～11時30分

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 12名

【申込】 10月21日(月)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。



★壁面飾り ～りんご～★

ご協力いただき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、
ご協力ありがとうございました。

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いたします。



★お知らせ★

関町地域包括支援センター移転工事のため、**11月
12日(火)～**区民センター1階サロンが使用出来なく
なります。ご不便をおかけ致しますが、よろしく願
いいたします。

『理学療法士が伝える！

～歩行時の転倒予防～』

【日時】 11月21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
11月1日(金)
9時から



hcseki1@gmail.com
※オンライン受講専用

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<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>囲碁・将棋開放 13:00～ カラオケ開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>カラオケ開放 9:00～</p>
3	4	5	6	7	8	9
休館	振替休日	<p>元気アップ体操 10:30～</p>	<p>VIDEO体操 10:00～</p>		<p>健康いきいき体操 10:00～ 懐かしの小さな映画会 10:00～</p>	<p>卓球開放 9:00～</p>
	休館	<p>楽・楽ポッチャ 14:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>東京都スマホ相談会 13:00～</p>	<p>囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	
10	11	12	13	14	15	16
休館		<p>元気アップ体操 10:30～</p>	<p>水彩色鉛筆を使ってみよう 10:00～</p>		<p>はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p>	<p>はつらつまつり</p>
		<p>筋トレ開放 15:00～</p>	<p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>カラオケ開放 13:00～</p>	<p>筋トレ開放 15:00～</p>	
17	18	19	20	21	22	23
休館	<p>毛筆で書いてみよう 10:00～</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p>	<p>12月事業申込 開始 カラオケ開放 9:00～ VIDEO体操 10:00～</p>		<p>健康いきいき体操 10:00～</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>休館</p>
	<p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>卓球開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>理学療法士講座 14:30～</p>	<p>筋トレ開放 15:00～</p>	
24	25	26	27	28	29	30
休館	<p>スマホ教室 10:00～</p>	<p>12月事業申込 締切 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p>	<p>血管年齢測定会 10:00～</p>		<p>12月事業抽選 結果発表 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～</p>	<p>カラオケ開放 9:00～ 手工芸教室 10:00～</p>
	<p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>筋トレ開放 15:00～</p>	<p>囲碁・将棋開放 13:00～</p>	<p>スマホ初心者相談会 14:00～</p>	<p>囲碁・将棋開放 13:00～ ゲームdeボウリング 14:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>カラオケ開放 13:00～ 卓球開放 13:00～</p>

名称が変わりました！



11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(火) 12日(火)	10:30～11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 10/21(月) ～ 10/25(金) 電話申込み 10/24(木) ～ 10/25(金) 抽選発表 10/29(火)
★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	8日(金) 22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(金)・19日(火) 26日(火)・29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	6日(水) 20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(火)	14:00～15:30	洋室12名	
★懐かしの小さな映画会	8日(金)	10:00～ 終了まで	講習室30名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	11日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～クリスマスリース～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	13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	18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～	25日(月)	10:00～11:30	講習室20名	
★TV ゲームdeボウリング (※名称が変わりました！) 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	29日(金)	14:00～15:30	洋室8名	
★手工芸教室 ～クリスマスの壁飾り～ 持ち物：作品持ち帰り袋	30日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10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 ” 歩行時の転倒予防 ”	21日(木)	14:30～15:30	洋室20名	先着 11/1(金) ～
★血管年齢測定会	27日(水)	10:00～11:30	生活相談室 12名	先着 10/21(月) ～
★スマホ初心者相談会 持ち物：ご自分のスマホ	28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

11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)	2日(土)・20日(水)・30日(土)	9:00~12:00	講習室12名
	1日(金)・14日(木)・30日(土)	13:00~16:00	
★卓球開放	9日(土)	9:00~12:00	洋室12名
	19日(火)・30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」	7日(木)	13:00~16:00	生活相談室 10名	当日先着順
--------------------	-------	-------------	--------------	-------

★はつらつセンター スマホ相談窓口
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
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