

12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

◆だいこんブラスと 観客のみなさんと一緒◆

練馬大根にちなんで名づけられた
「だいこんブラス」は、大泉中の吹奏楽部OBが
中心になって生まれたバンドです。

【日時】令和7年1月18日(土) 10時~11時
【会場】多目的ホール(2階)
【定員】150名
【申込】12月2日(月)から先着順



※区民ホールとの共催イベントです。高齢者に関わらず、
練馬区民でしたらどなたでもご参加いただけます。

◆ネット関ボッチャ 交流会◆

地域の施設や福祉に興味のある方々が所属する
「しあわせ福祉ネット・関」との交流会を開催しま
す。一緒にボッチャを楽しみませんか？

【日時】12月24日(火)13:00~15:00
【場所】多目的ホール(2階)
【定員】11名
【申込】事前申込抽選



★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
関を季節感あふれる素敵な空間にしませんか。

12月は” だるま ”を作成します。
【日時】12月16日(月) 10時~11時30分
【会場】洋室(3階)
【定員】15名
【申込】11月20日(水)から先着順



『理学療法士が伝える！ ～脳卒中の予防～』

【日時】12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
12月2日(月)
9時から



hcseki1@gmail.com
※オンライン受講専用

★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)から区民センター1階サロンが
使用出来なくなります。ご不便をおかけ
しますが、よろしくお願いいたします。

よろしくお願いいたします



◆年末年始の予定について◆

年末は令和6年12月28日(土)まで開館しています。
★休館日:令和6年12月29日(日)~
令和7年1月3日(金)
年始は、令和7年1月4日(土)から開館します。皆さまにお
かれましては、どうぞよいお年をお迎えください。



★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。

12月:①はじめてのスマートフォン体験
R7.1月:② スマホの基本とLINE体験
2月:③スマホの基本とキャッシュレス体験
3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。

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~		元気アップ体操 10:30~	カラオケ開放 9:00~ ボタニカルアート① 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~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
8	9	10	11	12	13	14
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~	カラオケ開放 9:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	卓球開放 9:00~ ボタニカルアート② 10:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~ 輪投げ 14:00~	筋トレ開放 筋トレフォーロー アップ 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ ゲームdeボウリング 14:00~	名称が変わり ました!	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	
15	16	17	18	19	20	21
休館	壁面飾り 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	VIDEO体操 10:00~		1月事業申込 開始 健康いきいき体操 10:00~	
	囲碁・将棋開放 13:00~	楽・楽ポッチャ 14:00~ 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~ カラオケ開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	卓球開放 13:00~ 手工芸 14:00~
22	23	24	25	26	27	28
休館	スマホ教室 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	1月事業申込 締切 懐かしの小さな映画会 10:00~	卓球開放 9:00~	健康いきいき体操 10:00~	1月事業抽選 結果発表 カラオケ開放 9:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~ 囲碁ボール 14:00~	ネット関ポッチャ 交流会 13:00~ 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~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
29	30	31	※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 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。 ※筋トレ開放は、筋トレマシンスター事業を修了された方が対象となり ます。			
休館日 (年末年始12/29~1/3)						



12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	6日(金) 10日(火)	10:30~11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 11/20(水) ~ 11/26(火) 電話申込み 11/25(月) ~ 11/26(火) 抽選発表 11/29(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	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	
★ボタニカルアート 持ち物：なし	7日・14日(土) 両日参加できる方	10:00~11:30	生活相談室 8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	
★折り紙教室 ~ クリスマスツリー ~ 持ち物：なし	10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 ~ 乙女椿 ~ 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	
★ゲームdeボウリング 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	11日(水)	14:00~15:30	洋室8名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	17日(火)	14:00~15:30	洋室12名	
★手工芸教室 ~ 櫻原さんの しめ縄作り ~ 持ち物：作品持ち帰り袋	21日(土)	14:00~15:30	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~	23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	23日(月)	14:00~16:00	洋室12名	
★ネット関ボッチャ交流会	24日(火)	13:00~15:00	多目的ホール(2階) 11名	
★懐かしの小さな映画会	25日(水)	10:00~終了まで	講習室30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
★壁面飾り ~だるま~	16日(月)	10:00~11:30	洋室15名	先着 11/20(水)~
★理学療法士が伝える”脳卒中の予防”	19日(木)	14:30~15:30	洋室20名	先着 12/2(月)~
★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	先着 11/20(水)~
★だいこんブラスと観客のみなさんと一緒	1月18日(土)	10:00~11:00	多目的ホール(2階) 150名	先着 12/2(月)~

※開放事業と、ご案内は裏面に掲載しています

12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)	7日(土)・12日(木)・28日(土)	9:00~12:00	講習室12名
	7日(土)・20日(金)・28日(土)	13:00~16:00	
★卓球開放	14日(土)・26日(木)	9:00~12:00	洋室12名
	21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 参加条件：筋トレマシンスタート事業を修了された方	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」	5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