

2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

◆大泉落語研究会 落語の会◆

落語歴数十年のベテランから初心者まで、幅広い会員が集う落語サークルによる落語会です。毎日の生活の中で笑うことが少なくなりがちですが、大いに笑って、元気になっていただける落語をお送りします。

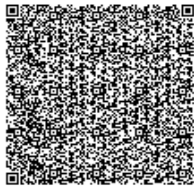
【日時】令和7年2月3日(月)14時~15時30分
※開場:13時30分

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】150名

【申込】受付中

※オンライン中継をご希望の方は、メールアドレス又はQRコードからお申込みください。



※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。

hcseki1@gmail.com
※オンライン受講専用

~ 平野ナースの健康講座 ~

『自律神経セルフケア』

何となく感じる体調のゆらぎ...

生活習慣の見直しや、身体をほぐすストレッチでケアしてみませんか？

※講座終了後に個別で健康相談を受付けます

【日時】2月12日(水) 10時~10時30分

【会場】講習室(1階)

【定員】12名

【申込】1月20日(月)から抽選申込

空きがあれば当日でもご参加いただけます。



◆「作品展示会」開催と作品募集のお知らせ◆

はつらつセンター登録団体や、センターの事業で作成した作品、講師の方々の作品などを鑑賞できる「作品展示会」を下記の日程で開催します。

【開催期間】3月7日(金)から3月8日(土)
9時~17時(8日は15時30分まで)

【会場】講習室(1階)

※作品募集について

【対象】はつらつセンター・敬老館いずれかの利用証をお持ちの方の作品

【募集】2月15日(土)から2月22日(土)まで

※当日のボランティアも募集しています。

※その他詳しくは、ポスター又は職員にお問い合わせください。

『理学療法士が伝える！ ~認知症の予防~』

【日時】2月20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。

※オンライン中継をご希望の方は、メールアドレス又はQRコードからお申込み下さい。



hcseki1@gmail.com
※オンライン受講専用

お申込み
2月1日(土)
9時から

★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。

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。

◆はつらつ健康マージャン◆開始！！

ルールが分かる方(初級以上)を対象とした個人参加の定期交流事業です。

【日時】2月8日(土)
9時15分から一緒に準備

【定員】10名

【申込】1月20日(月)から抽選申込

※ご興味がある方には、ルール表を配布します。

内容を理解できる方が対象になります。



日	月	火	水	木	金	土
<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 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>※筋トレ開放は、筋トレマシンスタート事業を修了された方が対象となります。</p>						<p>1</p> <p>団体抽選会 10:00~</p> <p>卓球開放 13:00~</p>
2	3	4	5	6	7	8
休館	<p>囲碁・将棋開放 13:00~ 大泉落語研究会 落語の会 14:00~</p>	<p>元気アップ体操 10:30~</p> <p>ゲームdeボウリング 14:00~ 筋トレ開放 15:00~</p>	<p>VIDEO体操 10:00~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~</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~ 筋トレ開放 15:00~</p>	<p>カラオケ開放 9:00~ ボタニカルアート① 10:00~ はつらつ健康 マーじゃん 9:15~</p> <p>カラオケ開放 13:00~</p>
	9	10	11	12	13	14
休館	<p>囲碁・将棋開放 13:00~ 輪投げ 14:00~</p>	<p>建国記念の日</p> <p>休館</p>	<p>水彩色鉛筆を使って みよう 10:00~ 平野ナースの健康講座 10:00~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~</p>	<p>懐かしの小さな映画会 10:00~</p>	<p>健康いきいき体操 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>卓球開放 9:00~ ボタニカルアート② 10:00~</p>
	16	17	18	19	20	21
休館	<p>スマホ教室 10:00~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~ 楽・楽ポッチャ 14:00~</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~ 折り紙教室 10:00~</p> <p>筋トレ開放 15:00~</p>	<p>VIDEO体操 10:00~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~</p>	<p>3月事業申込 開始</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>	<p>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>
	23	24	25	26	27	28
天皇 誕生日	振替休日	<p>はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~</p> <p>筋トレ開放 15:00~</p>	<p>3月事業申込 締切</p> <p>卓球開放 9:00~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~</p>	<p>カラオケ開放 9:00~</p> <p>スマホ初心者相談会 14:00~</p>	<p>3月事業抽選 結果発表</p> <p>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>	
休館		休館				

2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(火) 7日(金)	10:30～11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 1/20(月) ～ 1/24(金) 電話申込み 1/23(木) ・ 1/24(金) 抽選発表 1/28(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	14日(金) 28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	18日(火)・21日(金) 25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	5日(水) 19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)	8日(土) 15日(土) ※両日参加できる方	10:00～11:30	生活相談室 8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	4日(火)	14:00～15:30	洋室8名	
★はつらつ健康マージャン 持ち物：なし	8日(土)	9:15～11:30	娯楽室10名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	10日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～ クリスマスローズ ～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	12日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★平野ナースの健康講座	12日(水)	10:00～10:30	講習室12名	
★懐かしの小さな映画会	13日(木)	10:00～終了まで	講習室30名	
★スマホ教室 ～③スマホの基本とキャッシュレス体験～	17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	17日(月)	14:00～15:30	洋室12名	
★折り紙教室 ～おひなさま～ 持ち物：作品持ち帰り袋	18日(火)	10:00～11:30	生活相談室 8名	
★手工芸教室～牛乳パックの小物入れ～ 持ち物：作品持ち帰り袋、手拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	22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
★R6年度認知症予防講演会 「脳と芸術」(上映)	1月30日(木)	14:00～15:40	講習室30名	キャンセル待ち (受付中)
★大泉落語研究会 落語の会	3日(月)	14:00～15:30	多目的ホール(2階) 150名	受付中
★理学療法士が伝える ”認知症の予防”	20日(木)	14:30～15:30	洋室20名	先着 2/1(土)～
★スマホ初心者相談会 持ち物：ご自分のスマホ	27日(木)	14:00～16:00	生活相談室 12名	先着 1/20(月)～

※開放事業と、ご案内は裏面に掲載しています

はつらつセンター関

～はつらつセンターからのお願い～

当施設の地下駐車場は、区民事務所をご利用の方等脚の不自由な方やお車でのご利用以外に
来館が困難な方のための設備です。はつらつセンターをご利用の際は
公共交通機関などをご利用いただきますようお願いいたします。



2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 (一日開放の日は、どちらか半日 のみご参加下さい)	8日(土)・22日(土)・27日(木)	9:00～12:00	講習室20名
	8日(土)・14日(金)・22日(土)	13:00～16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	15日(土)・26日(水)	9:00～12:00	洋室20名
	1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 20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」	6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。

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