

3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

◆うたと音楽の健康レクリエーション◆

「音楽健康指導士」の講師を迎えて体を動かす音楽レクリエーション。区民ホールとの共同事業のため、年齢にかかわらず一般の方もご参加いただけます。

【日時】3月18日(火) 14時～15時

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】70名

【申込】2月20日(木)から先着順



◆「作品展」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、個人作品などを鑑賞できる「作品展」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。

★壁面飾りを作ろう★

センター内の飾りつけを作成してくだ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。

3月は“ さくら ” を作成します。

【日時】3月5日(水) 10時～11時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】15名

【申込】2月20日(木)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】3月3日(月) 10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】2月20日(木)から先着順



※春の測定会として3月～5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。

★お風呂のご利用について★

換気扇修理のため3月21日(金)は、男性風呂のご利用が出来ません。

ご協力よろしくお願い致します。



★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。

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。

◆筋トレマシン開放事業のお知らせ◆

3月1日より筋トレマシン開放日を、下記の通り変更いたします。是非ご利用ください。

開放日(火・水・金・土曜日)

水曜日・土曜日 9時～11時00分

火曜日・金曜日 15時～16時30分



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、3月より週4回（火・水・金・土曜日）になります。 参加対象は、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。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
休館	血管年齢測定会 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放9:00～ VIDEO体操 10:00～ 壁面飾り 10:00～		作品展 元気アップ体操 10:30～	筋トレ開放9:00～ はつらつ健康 マーじゃん 9:15～
	囲碁・将棋開放 13:00～	カラオケ開放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～	
9	10	11	12	13	14	15
休館		元気アップ体操 10:30～	筋トレ開放9:00～ 水彩色鉛筆を使って みよう10:00～		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	カラオケ開放9:00～ 筋トレ開放9:00～
	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～	ゲームdeボウリング 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 懐かしの小さな映画会 14:00～ 筋トレ開放15:00～	カラオケ開放13:00～
16	17	18	19	20	21	22
休館	毛筆で書いてみよう 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放9:00～ カラオケ開放9:00～ VIDEO体操 10:00～	春分の日	4月事業申込 開始 健康いきいき体操 10:00～	筋トレ開放9:00～ 手工芸教室 10:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～	うたと音楽の健康レク リエーション 14:00～ 筋トレ開放15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～	休館	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放15:00～	
23	24	25	26	27	28	29
休館		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	4月事業申込 締切 筋トレ開放9:00～		健康いきいき体操 10:00～	4月事業抽選 結果発表 カラオケ開放9:00～ 筋トレ開放9:00～ 卓球開放 9:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 囲碁ボール 14:00～	楽・楽ポッチャ 14:00～ 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～
30	31	<p>※注) お風呂のご利用について 換気扇修理のため3月21日（金）は、男性風呂のご利用が出来ません。 ご協力よろしくお願い致します。</p>				
休館	スマホ教室 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～					

3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	7日(金) 11日(火)	10:30～11:30	娯楽室・和室 15名		
★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	21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	4日(火)・14日(金) 18日(火)・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		
★はつらつ健康マーじゃん 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		窓口申込み 2/20(木) ～ 2/26(水)
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～しゃくなげ～ 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		
★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	13日(木)	14:00～15:30	洋室8名		電話申込み 2/25(火) ・ 2/26(水)
★懐かしの小さな映画会	14日(金)	14:00～終了まで	講習室30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	17日(月)	10:00～11:30	講習室12名		抽選発表 2/28(金)
★手工芸教室 ～山田さんの 春を旅するお花のカード～ 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		
★囲碁ボール 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	24日(月)	14:00～16:00	洋室12名		
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	25日(火)	14:00～15:30	洋室12名		
★スマホ教室 ～④ スマホの基本と防災～	31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
★血管年齢測定	3日(月)	10:00～11:30	生活相談室 12名	先着 2/20(木) ～
★壁面飾りを作ろう	5日(水)	10:00～11:30	洋室15名	
★うたと音楽の健康レクリエーション	18日(火)	14:00～15:00	多目的ホール(2階) 70名	
★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	

※開放事業と、ご案内は裏面に掲載しています

～はつらつセンターからのお願い～

はつらつセンターには駐車場はありません。当施設の地下駐車場は、区民事務所をご利用の方、身体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。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。



3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)	15日(土)・19日(水)・29日(土)	9:00～12:00	講習室20名
	4日(火)・15日(土)・29日(土)	13:00～16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	29日(土)	9:00～12:00	洋室20名
	1日(土)・11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 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	水・土曜日	9:00～11:00	機能回復訓練室 15名
	火・金曜日	15:00～16:30	

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

◆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たします。

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