

4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



ブラボー バンド ◆BRAVO BAND◆

～母の日コンサート～

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】 5月8日(木) 14時開演～15時頃終了
- 【会場】 多目的ホール(2階)
- 【定員】 100名
- 【申込】 4月1日(火)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】4月17日(木) 10時～11時30分
- 【会場】生活相談室(3階)
- 【定員】12名
- 【申込】3月21日(金)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。



★「福祉園ポッチャ交流会」開催のお知らせ★

近隣にある「関町福祉園」との多世代交流会です。いつもとは違う方々との対戦を楽しんでみませんか。

- 【日時】4月25日(金)13時15分集合～14時45分頃
- 【会場】多目的ホール(2階)
- 【定員】12名
- 【申込】事前申込抽選



★地域活動フォローアップ講座説明会★

～自分の特技や経験を活かして地域で貢献したい！趣味を通じて、仲間を作りたい！～など、趣味や特技を活かして地域で活動しませんか。

- 【日時】4月22日(火) 14時～15時
- 【会場】生活相談室(3階)
- 【定員】15名
- 【申込】3月21日(金)から4月15日(火)まで事前申込抽選



★『理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防』★

- 【日時】 4月17日(木)
14時30分～15時30分
- 【会場】 洋室(3階)
- 【定員】 20名
- 【申込】 4月1日(火)から先着順



※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 hcseki1@gmail.com ※オンライン受講専用お申込み下さい。

★壁面飾り ～さくら～★

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。センター内に可愛らしい桜が咲きました。また次回もご協力お願い致します。



NEW

事前申込・抽選

申込期間 : 4月1日(火)～4月9日(水)
申込方法 : 事務所窓口、電話、専用申込サイト
抽選結果発表: 郵送にてお知らせいたします(4月14日以降)

◆ねりまちウォーキング◆

ウォーキングの基礎、実技を学び、継続するためのコツを学びます。

- 【日時】 5月7日(水)～5月28日(水)、
6月25日(水)～7月9日(水)
毎週水曜日 13:30～15:00【7日制】
- 【会場】 洋室(3階)
- 【対象者】 55歳以上の練馬区民の方
- 【定員】 15名
- 【費用】 500円



専用申込サイト

◆足腰しゃっきりトレーニング教室◆

筋力強化、ストレッチを行い、膝や腰の痛みを軽減、予防します。

- 【日時】 5月8日(木)～5月29日(木)
毎週木曜日 10:00～11:00【4日制】
- 【会場】 多目的ホール(2階)
- 【対象者】 55歳以上の練馬区民の方
- 【定員】 25名
- 【費用】 500円



専用申込サイト

はつらつセンター関

日	月	火	水	木	金	土
★VIDEO体操が リニューアル VIDEO体操がリニューアル されました。 皆様、是非お申込み下さい。 		1 	2	3 	4 	5
		団体抽選会 10:00～ 筋トレ開放15:00～	筋トレ開放9:00～ VIDEO体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	卓球開放 13:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放15:00～	元気アップ体操 10:30～ 筋トレ開放15:00～	筋トレ開放9:00～ カラオケ開放9:00～ カラオケ開放13:00～
6	7 	8 	9	10 	11 	12
休館	スマホ教室 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	折り紙教室 10:00～ 元気アップ体操 10:30～ 筋トレ開放15:00～	筋トレ開放9:00～ 水彩色鉛筆を使って みよう10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	カラオケ開放9:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放15:00～	健康いきいき体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放15:00～	筋トレ開放9:00～ はつらつ健康 マージャン 9:15～ 卓球開放 13:00～
	13	14 	15 	16	17 	18 
休館	囲碁・将棋開放 13:00～ 輪投げ 14:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 筋トレ開放15:00～	筋トレ開放9:00～ VIDEO体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 楽・楽ポッチャ 14:00～	血管年齢測定会 10:00～ 理学療法士講座 14:30～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放15:00～	筋トレ開放9:00～ カラオケ開放9:00～ 手工芸教室 10:00～ カラオケ開放13:00～
	20	21 	22 	23	24 	25 
休館	5月事業申込 開始 囲碁・将棋開放 13:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 筋トレ開放15:00～ 地域活動フォローアッ プ講座14:00～	筋トレ開放9:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ カラオケ開放13:00～ ゲームdeボウリング 14:00～	スマホ初心者相談会 14:00～	5月事業申込 締切 健康いきいき体操 10:00～ 福祉園ポッチャ 13:15～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放15:00～	筋トレ開放9:00～ 卓球開放 9:00～
	27	28 	29	30	※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、3月より週4回(火・水・金・土曜 日)になりました。 参加対象は、筋トレマシンスタート事業を修了された 方となります。	
休館	囲碁・将棋開放 13:00～	昭和の日 休館	5月事業抽選 結果発表 筋トレ開放9:00～ 懐かしの小さな映画会 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～			

4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	申込期間
★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 3/21(金) ～ 3/26(水) 電話申込み 3/25(火) ・ 3/26(水) 抽選発表 3/29(土)
★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)	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	2日(水) 16日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★スマホ教室 ①はじめてのスマートフォン体験	7日(月)	10:00～11:30	講習室20名	
★折り紙教室 ～ 兜 ～ 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～バラ～ 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	
★はつらつ健康マージャン 持ち物：なし	12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	14日(月)	14:00～15:30	洋室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	16日(水)	14:00～15:30	洋室12名	
★手工芸教室 ～薔薇の置き飾り～ 持ち物：作品持ち帰り袋、汚れても良いハンドタオル	19日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★福祉園ボッチャ交流会 持ち物：フェイスタオル、飲み物	25日(金)	13:15～14:45	多目的ホール 12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	23日(水)	14:00～15:30	洋室8名	
★懐かしの小さな映画会	30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	申込期間
★血管年齢測定	17日(木)	10:00～11:30	生活相談室12名	3/21(金)～
★理学療法士が伝える! ～介護予防・フレイル予防～	17日(木)	14:30～15:30	洋室20名	4/1(火)～
★スマホ初心者相談会	24日(木)	14:00～16:00	生活相談室12名	3/21(金)～
★BRAVO BAND	5月8日(木)	14:00～15:00	多目的ホール 100名	4/1(火)～

事前申込・抽選

※抽選結果は郵送(4月14日以降)

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	申込期間
★ねりまちウォーキング	表紙参照	13:30～15:00	洋室15名	4/1(火)～ 4/9(水)
★足腰しゃっきりトレーニング教室	表紙参照	10:00～11:00	多目的ホール25名	

～はつらつセンターからのお願い～

はつらつセンター関には駐車場はございません。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していただきますようお願いいたします。



4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)	5日(土)・10日(木)・19日(土)	9:00～12:00	講習室20名
	5日(土)・19日(土)・23日(水)	13:00～16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	26日(土)	9:00～12:00	洋室20名
	3日(木)・12日(土)	13:00～16:30	
★囲碁・将棋開放	月・水・金曜日 (事業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 (参加対象) 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

★はつらつセンター スマホ相談窓口

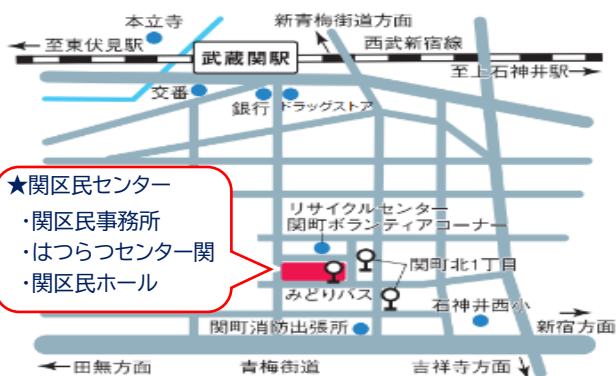
文字入力、電話・メールの仕方などスマホの基本操作について、はつらつセンターでいつでも気軽に相談できます。

※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。

★団体登録申請および団体利用申請のオンライン化

4月1日(火)より団体登録および団体利用申請がオンラインで出来るようになります。詳しくは配布資料または施設職員にお問い合わせください。



●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