

1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

※エレベーター取替工事中でしたが、令和8年1月5日(月)より運転を再開いたします。

あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いいたします。

昨年度は、新規の介護予防事業や新しいイベントなどで、多くの笑顔や喜びに出会うことができました。本年も安心して集える施設づくりを目指して、皆様の声を大切に共に歩みを進めたいと思います。

皆様におかれましても希望に満ちた一年となりますようにお祈り申し上げます。



練馬区立 はつらつセンター関
職員一同

『理学療法士が伝える！

～歩行時の転倒予防～』

【日時】令和8年1月15日(木)14時30分～15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名

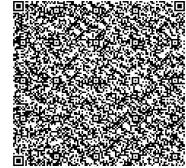
【申込】令和7年12月22日(月)から先着順

※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
QRコードを読み込んでお申込み下さい。



hcseki1@gmail.com

※オンライン受講専用

令和7年度認知症予防講演会（上映）

「脳と芸術」

練馬区役所アトリウムで開催される「認知症予防講演会」(講師:富田いきいきクリニック／富田院長)の講座を、下記日程で上映します。

【日時】令和8年1月29日(木) 14時～15時40分

【会場】講習室(1階)

【定員】30名

【申込】受付中

※練馬区役所アトリウムの会場にご参加されたい方は、
高齢社会対策課 介護予防係にお申込みください。



電話:03-5984-2094

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、幅広い会員が集う素人落語サークルによる落語会です。毎日の生活中で笑うことが少くなりがちですが、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8年1月14日(水)14時～15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コードを読み込んでお申込みください。



hcseki1@gmail.com

※オンライン受講専用

『東京都スマート教室』～全4回～

基本操作からSNSの使い方など、4回で体験いただきます。

①基本操作 ②コミュニケーション ③情報収集 ④申請・決済

【日時】令和8年1月6・13・20・27日(全日程参加できる方)

毎週火曜日 13時～16時



【会場】生活相談室(3階)

【定員】10名

【申込】12月20日(土)から先着順

◇利用者懇談会開催◇

下記日程で、利用者懇談会を開催します。

【日時】令和8年1月23日(金)11時15分～



【会場】娯楽室(2階)

※事前の申込みは不要です。当日会場にお越しください。

心に響く南米アンデス音楽～明るくて哀しい“風の音”～

区民ホールとの共同開催です。「はつらつシニア活躍応援塾」を卒業した練馬区内のボランティア団体のメンバーを招いて開催します。

伝統的で、生活に密着した音楽です。明るくて哀しい風の音を一度聞いてみませんか。

【日時】令和8年2月14日(土)14時～15時30分

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】150名

【申込】令和8年1月5日(月)から先着順



はつらつセンター関

令和8年1月号

はつらつセンター関

日	月	火	水	木	金	土
※事業参加のルールについて				1	2	3
①欠席の際はお早めにご連絡ください ②事業開始5分経過後は、キャンセル待ちの方から優先的にご案内を開始いたします ③事前に遅刻のお電話をいただいても、開始時間5分を過ぎるとご参加の権利がなくなります				休館		
4	5	6	7	8	9	10
休館	団体抽選会 10:00～	元気アップ体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ V I D E O体操 10:00～		健康いきいき体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ はつらつ健康マージャン 9:15～
	囲碁・将棋開放 13:00～	東京都スマホ教室① 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 卓球開放 13:00～	楽・楽ボッチャ 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～
11	12	13	14	15	16	17
休館	成人の日		元気アップ体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ 水彩色鉛筆 10:00～		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～
	休館		東京都スマホ教室② 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 大泉落語研究会 落語の会 14:00～	理字療法士 オンライン講座 14:30～	筋トレ開放 9:00～ 手工芸教室 10:00～
18	19	20	21	22	23	24
休館	毛筆で書いてみよう 10:00～	2月事業申込 開始 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～ V I D E O体操 10:00～	懐かしの小さな映画会 10:00～	健康いきいき体操 10:00～ 利用者懇談会 11:15～	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ いどばた音活会 10:30～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 輪投げ 14:00～	東京都スマホ教室③ 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～ 筋トレフォローアップ・筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 13:00～
25	26	27	28	29	30	31
休館	スマホ教室 10:00～ 手工芸開放 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	2月事業抽選 結果発表 カラオケ開放 9:00～ 筋トレ開放 9:00～		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00	筋トレ開放 9:00～ 卓球開放 9:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～	東京都スマホ教室④ 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～	認知症予防講演会 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	

はつらつセンター関



1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	6日(火) 13日(火)	10:00～11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 12/20(土) ～ 12/25(木)
★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	9日(金) 23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	16日(金)・20日(火) 27日(火)・30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	7日(水) 21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	8日(木)	14:00～15:30	洋室12名	
★はつらつ健康マージャン	10日(土)	9:15～11:30	娯楽室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～パンジー～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	14日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★手工芸教室 ～毛糸のペンダント～ 持ち物：作品持ち帰り袋	17日(土)	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	19日(月)	10:00～11:30	講習室12名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	19日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★懐かしの小さな映画会	22日(木)	10:00～終了まで	講習室30名	
★いどばた音活会	24日(土)	10:30～11:30	洋室20名	
★スマホ教室 ～スマホ決済の使い方+個別相談～	26日(月)	10:00～11:30	講習室20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	28日(水)	14:00～15:30	洋室8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
★東京都スマホ教室	表紙参照	13:00～16:00	生活相談室10名	20日(土)～
★大泉落語研究会 落語の会	14日(水)	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! ～歩行時の転倒予防～	15日(木)	14:30～15:30	洋室20名	22日(月)～
★スマホ初心者相談会	22日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	20日(土)～
★認知症予防講演会(上映)	29日(木)	14:00～15:40	講習室30名	受付中
★心に響く南米アンデス音楽	2月14日(土)	14:00～15:30	多目的ホール(2階) 150名	R8年1月5日～

はつらつセンターより

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。



1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)	10日(土)・24日(土)・28日(水)	9:00~12:00	講習室20名
	10日(土)・16日(金)・24日(土)	13:00~16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	31日(土)	9:00~12:00	洋室20名
	7日(水)・17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	
★手工芸開放	26日(月)	10:00~12:00	生活相談室20名

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。



◆電車

- 武蔵関駅南口から徒歩約5分(西武新宿線)

◆バス

- みどりバス
関町・南大泉ルート「関区民センター前」下車

- 西武バス
大泉学園駅南口～吉祥寺駅行き「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・大泉学園駅行き
「関町北一丁目」下車

●関東バス

- 荻窪駅北口～武蔵関駅行き「関町北一丁目」下車
三鷹駅北口～武蔵関駅行き「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。マイナンバーカード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