

5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

★あなたとわたしのコンサート★

～共に歌おう共に楽しい音楽のひと時～

音楽グループ「AMICA (アミカ)」のメンバーを迎えて身近で気軽な音楽会です。一緒に歌って聴いて楽しく参加しませんか。

【日時】 4月27日(月)

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】 受付中



★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、年齢にかかわらず練馬区民ならどなたでもご参加いただけます。

【日時】 5月8日(金)14時～15時

【会場】 多目的ホール(2階)

【定員】 70名

【申込】 受付中



★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】 5月11日(月) 10時～11時30分

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 12名

【申込】 4月20日(月)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。



◆BRAVO BAND◆

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】 6月19日(金) 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】 5月1日(金)から先着順



～壁面飾り クローバー～



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。センター内がとても明るくなりました。また次回もご協力お願い致します。

『理学療法士が伝える

～【体力】その息切れは年のせい?!～』

【日時】 5月21日(木)14時30分～15時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 5月1日(金)から先着順



※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 hcseki1@gmail.com

QRコードを読み込んでお申込み下さい ※オンライン受講専用い。

★地域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をしたい!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】 5月27日(水) 10時～11時

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 10名

【申込】 5月1日(金)から5月18日(月)先着順



～新聞アンケートのご協力ありがとうございました～

アンケートのご協力ありがとうございました。

皆様からのアンケートの結果、現在購読している新聞を継続させていただくことになりました。

今後ともはつらつセンターの運営にご協力よろしくお願いいたします。



日	月	火	水	木	金	土
<p>※事業参加のルールについて</p> <p>①欠席の際はお早めにご連絡ください</p> <p>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</p> <p>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</p> 					1 ☀️	2
3	4	5	6	7 ☀️	8 ☀️	9
休館	みどりの日 休館	こどもの日 休館	振替休日 休館	卓球開放 13:00~	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~ うたと音楽の健康レクリエーション 14:00~	筋トレ開放9:00~ はつらつ健康 9:15~ ボタニカルアート② 10:00~
10	11 ☀️	12 ☀️	13	14 ☀️	15 ☀️	16
休館	血管年齢測定会 10:00~	元気アップ体操 10:00~	筋トレ開放 9:00~ VIDEO体操 10:00~ 水彩色鉛筆 10:00~	ゲームdeボウリング 14:00~	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~ 手工芸教室 10:00~
休館	囲碁・将棋開放 13:00~ 輪投げ 14:00~	筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 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~
17	18 ☀️	19 ☀️	20	21 ☀️	22 ☀️	23
休館	毛筆で書いてみよう 10:00~	ステップアップ スマホ相談会 9:30~ はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	6月事業申込 開始 筋トレ開放 9:00~ カラオケ開放 9:00~	理学療法士 オンライン講座 14:30~	健康いきいき体操 10:00~	筋トレ開放 9:00~ 卓球開放 9:00~
休館	囲碁・将棋開放 13:00~	筋トレ開放 筋トレフォローアップ 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~		囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	
24	25 ☀️	26 ☀️	27	28 ☀️	29 ☀️	30
休館	6月事業申込 締切 スマホ教室 10:00~ 手工芸開放 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	筋トレ開放 9:00~ VIDEO体操 10:00~ 地域フォローアップ 講座 10:00~	6月事業抽選 結果発表	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	筋トレ開放 9:00~
休館	囲碁・将棋開放 13:00~ 楽・楽ボッチャ 14:00~	筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 懐かしの小さな映画会 14:00~	カラオケ開放 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~	卓球開放 13:00~
31						



5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	1日(金) 12日(火)	10:00~11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 4/20(月) ~ 4/24(金) 電話申込み 4/23(木) ・ 4/24(金) 抽選発表 4/28(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	8日(金) 22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(金)・19日(火) 26日(火)・29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	13日(水) 27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、作品を挟んで持帰るもの、 筆拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	2日(土)・9日(土) ※両日参加できる方	10:00~11:30	生活相談室 8名	
★はつらつ健康マージャン	9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	11日(月)	14:00~15:30	洋室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ~ あじさい ~ 持ち物: 水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	13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	14日(木)	14:00~15:30	洋室8名	
★手工芸教室 ~ 布で作るブローチ ~ 持ち物: 針、白糸、待ち針、作品持ち帰り袋	16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	18日(月)	10:00~11:30	講習室12名	
★スマホ教室 ~ マップやカメラを使ってみよう+個別相談 ~	25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	25日(月)	14:00~15:30	洋室12名	
★懐かしの小さな映画会	27日(水)	14:00~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
★あなたとわたしのコンサート	4月27日(月)	14:00~15:00	多目的ホール100名	受付中
★うたと音楽の健康レクリエーション	5月8日(金)	14:00~15:00	多目的ホール70名	
★血管年齢測定会	5月11日(月)	10:00~11:30	生活相談室12名	4月20日(月)~
★ステップアップスマホ相談会	5月19日(火)	9:30~12:00	生活相談室5名	
★理学療法士が伝える ~【体力】その息切れは年のせい?!~	5月21日(木)	14:30~15:30	洋室20名	5月1日(金)~
★スマホ初心者相談会	5月28日(木)	14:00~16:00	生活相談室6名	4月20日(月)~
★BRAVO BAND (ブラボーバンド)	6月19日(金)	14:00~15:00	多目的ホール100名	5月1日(金)~

はつらつセンターより

はつらつセンター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。



5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)	2日(土)・16日(土)・20日(水)	9:00～12:00	講習室20名
	2日(土)・16日(土)・28日(木)	13:00～16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	23日(土)	9:00～12:00	洋室20名
	7日(木)・30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	25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。



★関区民センター
はつらつセンター関

◆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をお願いします。

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