

10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



おしらせ



・熱中症特別警戒アラート発表時は、はつらつセンターでの事業・お風呂は中止します。

・電気工事のため下記の通り、お部屋をご利用いただけません。

工事期間	9月1日(火)～30日(水)	10月31日(土)
利用出来ない部屋	【終日】洋室(3階) 機能回復訓練室(3階)	【午前中】図書コーナー(2階)※マッサージ機の利用不可 相談室(3階) 【終日】和室・娯楽室(2階)

・ボイラー工事のため11月2日(月)～12月28日(月)は、お風呂をご利用いただけません。

★お口とカラダの体操でフレイル予防★

～ねりま お口すっきり体操講習会～

会話や食事を楽しむためには、「お口の健康」が重要です。練馬区ではオリジナルのお口の体操を創作しました。健康なお口で、いつまでも輝く笑顔をめざしましょう。

【日時】10月9日(金)10時～12時

【会場】洋室(3階)

【定員】30名

【申込】受付中(先着順)

【持ち物】飲み物、運動できる服装



★防災フェスティバル★

地震や台風が多発しています。もしもの時に備えて気軽に参加してみませんか。練馬区民の方ならどなたでも参加できます。

【日時】10月17日(土)

◎午前の部 10時30分～11時30分(先着申込)

「関町図書館出張おはなし会 防災のおはなし」

～防災のおはなし、ヴァイオリン演奏、防災クイズ～

◎午後の部 14時～15時30分(先着申込)

「見て体験して楽しく学ぼう もしものための防災体験」

～心肺蘇生(AED)、応急手当体験、毛布担架搬送体験～

※詳細は館内スターや職員にお問い合わせください



『東京都スマホ教室』～全4回～

基本操作からSNSの使い方など4回で体験いただけます。

【日時】10月3・10・17・24日(全日程参加できる方)

毎週土曜日 13時～16時

【会場】生活相談室(3階)

【定員】10名

【申込】9月19日(土)から9月30日(水)まで先着順



◆足腰しゃっきりトレーニング教室◆

家庭でもできる体操やストレッチなど、高齢期の体のつくり方を学び、維持・向上を目指します。また、口腔ケアや栄養の摂り方、介護予防についても理解を深めます。

【日時】令和8年11月5日(木)～11月26日(木)

毎週木曜日 10時～11時【4日制】

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】25名

【対象】55歳以上の練馬区民の方

【費用】500円

【申込期間】10月1日(木)～10月8日(木)

【申込方法】事務所窓口、電話、専用申込サイト

【抽選結果】郵送にてお知らせいたします



専用申込サイト

『理学療法士が伝える 特別講座(全世代向け)』 人生100年時代!～今から始める身体づくりへの投資～

【日時】10月30日(金)13時30分～15時00分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名

【申込】10月1日(木)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

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



◇筋トレマシンスタート事業のご案内◇

【日時】11月17日(火)～12月25日(金)

毎週火曜日、金曜日 週2回 全12回

【時間】13時30分～15時

【定員】8名

【申込】10月8日(木)～10月19日(月)

窓口にて申込用紙にご記入いただきます

【当選発表】10月26日(月) 館内に掲示

※保険料: 60歳～64歳…2000円

65歳以上…1200円



10月のスケジュール

※  は入浴日

日	月	火	水	木	金	土
※事業参加のルールについて 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				1 	2 	3
				団体抽選会 10:00～	元気アップ体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ 卓球開放 9:00～ ボタニカルアート① 10:00～
					囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	東京都スマホ教室① 13:00～
4	5 	6 	7	8 	9 	10
休 館		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～		健康いきいき体操 10:00～ お口とカラダの体操で フレイル予防 10:00～	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ はつらつ健康 マーじゃん9:15～ ボタニカルアート② 10:00～ 手工芸教室10:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 楽・楽ポッチャ 14:00～	筋トレ開放 15:00～	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～	カラオケ開放 13:00～ 東京都スマホ教室② 13:00～
11	12	13 	14	15 	16 	17
休 館	スポーツの日	元気アップ体操 10:00～ 折り紙教室 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～	筋トレ開放 9:00～ 防災フェスティバル 10:30～
	休館	筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～		囲碁・将棋開放 13:00～ カラオケ開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	防災フェスティバル 14:00～ 東京都スマホ教室③ 13:00～
18	19 	20 	21	22 	23 	24
休 館	手工芸開放 10:00～	11月事業申込 開始 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～	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～	11月事業申込 締切 筋トレ開放9:00～ カラオケ開放 9:00～ 血管年齢測定 10:00～
	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～	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～ 東京都スマホ教室④ 13:00～
25	26 	27 	28	29 	30 	31
休 館	スマホ教室 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	11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～	カラオケ開放 9:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 囲碁ボール 14:00～	筋トレ開放 15:00～	東京都スマホ相談会 13:00～	ゲームdeボウリング 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 理学療法士講座 13:30～ 筋トレ開放 15:00～	卓球開放 13:00～

10月の抽選申込

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	2日(金) 13日(火)	10:00～11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 9/19(土) 9/21(月) 9/24(木) 9/25(金) 9/26(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	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	6日(火)・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	
★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)	3日(土)・10日(土) ※両日参加できる方	10:00～11:30	生活相談室 8名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	5日(月)	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12名	
★手工芸教室～フェルトで作るバラのコサージュ～ 持ち物：作品持帰り袋	10日(土)	10:00～11:30	生活相談室10名	
★折り紙教室～ハロウィン～ 持ち物：作品持ち帰り袋	13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～山茶花～ 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	
★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	電話申込み 9/25(金) 9/26(土)
★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	
★囲碁ボール 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	26日(月)	14:00～16:00	洋室12名	
★懐かしの小さな映画会(洋画 吹替え)	28日(水)	10:00～終了まで	講習室30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	29日(木)	14:00～15:30	洋室8名	

先着申込

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	10月3・10・17・24日	13:00～16:00	生活相談室10名	表紙参照
★お口とカラダの体操でフレイル予防	10月9日(金)	10:00～12:00	洋室30名	受付中
★防災フェスティバル「関町図書館出張おはなし会」	10月17日(土)	10:30～11:30	洋室30名	
★防災フェスティバル「もしものための防災体験」	10月17日(土)	14:00～15:30	多目的ホール40名	
★ステップアップスマホ相談会	10月20日(火)	9:30～12:00	生活相談室5名	9月19日 (土)～
★スマホ初心者相談会	10月22日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	
★血管年齢測定会	10月24日(土)	10:00～11:30	生活相談室12名	
★理学療法士が伝える【特別講座】全世代向け 人生100年時代！～今から始める身体づくりへの投資～	10月30日(金)	13:30～15:00	洋室20名	10月1日 (木)～

事前申込・抽選※抽選結果は郵送(10月20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
★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	10月1日～8日

熱中症警戒アラート・特別警戒アラートを配信します

ねりま情報メール

登録すると、熱中症警戒アラートおよび熱中症特別警戒アラートの発表情報を受け取ることができます。

▲登録方法はこちら



環境省熱中症予防情報サイト

環境省では、暑さ指数や熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートの情報提供を行っています。

▲熱中症予防情報 サイト



10月の開放事業

※予約不要です(災害・天候により中止になることがあります)

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)・29日(木)	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	3日(土)	9:00~12:00	洋室20名
	8日(木)・31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	19日(月)	10:00~12:00	生活相談室20名

当日先着順

※予約不要です(災害・天候により中止になることがあります)

★はつらつセンター関主催 「東京都スマホ相談会」	28日(水)	13:00~16:00	生活相談室 10名	当日先着順
-----------------------------	--------	-------------	--------------	-------

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