

# 6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](mailto: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を～

音楽グループ「AMICA(アミカ)」のメンバーを迎えて身近で気楽な音楽会です。童謡や懐かしの流行歌と一緒に歌って聴いて、楽しく参加しませんか。

- 【日時】6月9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



## NEW ★いどばた音活会★

ピアノ、ギター、ハンドベルの演奏で、歌いながら脳トレ運動などをおこないます。一緒に歌って聴いて、楽しく参加しませんか。

- 【日時】6月7日(土)10時30分開演～11時30分
- 【会場】洋室(3階)
- 【定員】20名
- 【申込】事前申込抽選



## ★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】7月3日(木)14時～15時
- 【会場】多目的ホール(2階)
- 【定員】70名
- 【申込】6月2日(月)から先着順



## 『理学療法士が伝える！腰痛予防』

- 【日時】6月19日(木)14時30分～15時30分
- 【会場】洋室(3階)
- 【定員】20名
- 【申込】6月2日(月)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、こちらからお申込み下さい。

[hcseki1@gmail.com](mailto:hcseki1@gmail.com)  
※オンライン受講専用

## 『東京都スマホ教室』～全4回～

下記日程で全日参加できる方が対象です。

- 【日時】6月3・10・17・24日  
毎週火曜日 13時～16時
- 【会場】生活相談室(3階)
- 【定員】10名
- 【申込】5月20日(火)から5月26日(月)まで先着順



## ～地域活動フォローアップ事業トライアル講座～ 『熱中症を予防しよう』

- 【日時】5月31日(土)14時30分～15時30分
- 【会場】生活相談室(3階)
- 【定員】6名
- 【申込】5月20日(火)から先着順



※講師経験はありますが、この地域やセンターでは初めてです。今後、活動するにあたって参加者に率直なご意見を伺う事業です。  
※暑熱順化に使えるストレッチ、簡単な筋トレウォーキングなどを紹介します。

## ◇筋トレマシン スタート事業のご案内◇

- 【期間】令和7年7月1日(火)～8月8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】7名
- 【申込】6月6日(金)～6月16日(月)  
窓口にて申込用紙にご記入いただきます
- 【当選発表】6月20日(金)館内に掲示
- ※保険料: 60歳～64歳・・・1,850円  
65歳以上・・・1,200円

## 『フラワーセラピー教室』

ドライフラワーの癒しの効果を感じていただきながら、6月は「ボトルフラワー」を作ります。

- 【日時】6月28日(土)14時～15時30分
- 【会場】生活相談室(3階)
- 【定員】10名
- 【申込】事前申込抽選



## ◇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。6月は“気球”を作成します。

- 【日時】6月25日(水)10時～11時30分
- 【会場】洋室(3階)
- 【定員】15名
- 【申込】5月20日(火)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】6月18日(水)10時～11時30分
- 【会場】生活相談室(3階)
- ※事前のお申込みは不要です。当日会場にお越しください。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館	団体抽選会 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	筋トレ開放9:00~  VIDEO体操 10:00~		元気アップ体操 10:30~	カラオケ開放 9:00~ 筋トレ開放9:00~ いどばた音活会 10:30~
	囲碁・将棋開放 13:00~	筋トレ開放15:00~  東京都スマホ教室 13:00~	囲碁・将棋開放 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~  卓球開放13:00~
8	9	10	11	12	13	14
休館		折り紙教室 10:00~  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~		健康いきいき体操 10:00~	筋トレ開放9:00~  はつらつ健康 マー جان9:15~
	囲碁・将棋開放 13:00~  あなたとわたしのコ ンサート 14:00~	ゲームdeボウリング 14:00~ 筋トレ開放15:00~ 東京都スマホ教室 13:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	カラオケ開放 13:00~	囲碁・将棋開放 13:00~  筋トレ開放15:00~	
15	16	17	18	19	20	21
休館		はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	筋トレ開放9:00~ VIDEO体操 10:00~ 利用者懇談会 10:00~		7月事業申込 開始 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 10:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~  輪投げ 14:00~	筋トレ開放15:00~  東京都スマホ教室 13:00~	囲碁・将棋開放 13:00~  卓球開放 13:00~	理学療法士講座 14:30~	囲碁・将棋開放 13:00~  筋トレ開放15:00~	カラオケ開放 13:00~
22	23	24	25	26	27	28
休館		はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	7月事業申込 締切 筋トレ開放9:00~ 壁面飾り 10:00~	懐かしの小さな映画会 10:00~	カラオケ開放 9:00~  健康いきいき体操 10:00~	7月事業抽選 結果発表 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~	筋トレ開放15:00~  東京都スマホ教室 13:00~	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~	フラワーセラピー 14:00~
29	30	<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。</p>				
休館	スマホ教室 10:00~  囲碁・将棋開放 13:00~					



# 6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(金) 10日(火)	10:30~11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込 5/20(火) ~ 5/24(土)  電話申込み 5/23(金) ・ 5/24(土)  抽選発表 5/28(水)
★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	13日(金) 27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	3日(火)・17日(火) 20日(金)・24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	4日(水) 18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	4日(水)	14:00~15:30	洋室12名	
★いどばた音活会  持ち物: なし	7日(土)	10:30~11:30	洋室20名	
★折り紙教室 ~ 和傘 ~ 持ち物: なし	10日(火)	10:00~11:30	生活相談室 8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	10日(火)	14:00~15:30	洋室8名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ~ パチュニア ~ 持ち物: 水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	11日(水)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
★はつらつ健康マーじゃん 持ち物: なし	14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	16日(月)	14:00~15:30	洋室10名	
★手工芸教室 ~しずく形のヒンメリ~ 持ち物: 作品持ち帰り袋	21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	23日(月)	14:00~16:00	洋室12名	
★懐かしの小さな映画会	26日(木)	10:00~終了まで	講習室30名	
★フラワーセラピー 持ち物: 作品持ち帰り袋	28日(土)	14:00~15:30	生活相談室 10名	
★スマホ教室 ③ スマホの基本とキャッシュレス体験	30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	申込期間
★熱中症を予防しよう	5月31日(土)	14:30~15:30	生活相談室6名	20日(火)~
★東京都スマホ教室	3、10、17、24日	13:00~16:00	生活相談室10名	
★あなたとわたしのコンサート	9日(月)	14:00~15:00	多目的ホール100名	受付中
★理学療法士が伝える! ~ 腰痛予防 ~	19日(木)	14:30~15:30	洋室20名	6/2(月)~
★壁面飾りを作ろう	25日(水)	10:00~11:30	洋室15名	20日(火)~
★スマホ初心者相談会	26日(木)	14:00~16:00	生活相談室12名	
★うたと音楽の健康レクリエーション	7月3日(木)	14:00~15:00	多目的ホール70名	6/2(月)~

# 熱中症特別警戒アラート発表時の事業・入浴中止について

日頃から、はつらつセンターをご利用いただき、ありがとうございます。  
 近年、熱中症による搬送者数、死亡者数は増加傾向です。また、高齢者は、暑さを感じにくい、体温調節がしづらい、のどの渇きを感じにくいといった体の特徴があり、熱中症となるリスクが高い傾向にあります。

つきましては、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は中止とします。  
 お風呂についても中止します。

## 6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)	7日(土)・21日(土)・27日(金)	9:00~12:00	講習室20名
	7日(土)・12日(木)・21日(土)	13:00~16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	28日(土)	9:00~12:00	洋室20名
	7日(土)・18日(水)	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。



### ◆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。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