

9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



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。
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。

・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)～9月30日(水)

【利用出来ない部屋】洋室(3階)、機能回復訓練室(3階)



よろしくお願いいたします

・はつらつ演芸大会は9月5日(土)10時開演～16時頃終了です。是非ご鑑賞下さい。

★敬老の日 せきまつり★

9月21日(月・祝)は、定例事業の他、敬老の日イベントを開催します。練馬区民の方なら、どなたでもご参加できます。詳細は、館内ポスターや職員にお問合せ下さい。

【ホール 午前の部】10時～12時

ワクワクゲームコーナー (当日先着順)

輪投げ、ボッチャ、フリゲーム(景品でヨーヨーがもらえます)

【ホール 午後の部】13時00分～15時30分

ハッピー体験コーナー

・アイロンビーズの花のアートスタンドづくり

(当日先着50名)

・自由に作ってみよう(クラフトパンチ、色ぬりえ、他)

・血管年齢測定コーナー

・わくわく絵本

(14時～15時 ※事前先着申込)

お子様も一緒に
どうぞ

【相談室(3階)】10時～15時30分

・囲碁将棋、オセロ

※はつらつセンター、敬老館のご利用証をお持ちの方

【講習室(1階)】

・スペシャル映画会

①13時～14時25分 ②14時35分～16時05分

【定員】①・②各回 36名

【申込】8月20日(木)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】9月7日(月) 10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】8月20日(木)から先着順

※秋の測定会として9月～11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。

※爪を切り、マニキュアは落としてご参加下さい。



★ねりまちウォーキング★

リハビリ専門職からのアドバイスをもとに、認知機能の低下予防に効果的なウォーキングの基礎、実技への理解を深め、継続するためのコツを学びます。

【日時】10月7日(水)～10月28日(水)

11月25日(水)～12月9日(水)

毎週水曜日 10時～11時30分【7日制】

【会場】洋室(3階)

【定員】15名(申込み多数の場合は抽選)

【対象】55歳以上の練馬区民の方

【費用】500円

【申込期間】9月1日(火)～9月8日(火)

【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



申込専用サイト

★防災イベント★

地震や台風が多発しています。もしもの時に備えて防災に関する講話や防災体験講座など、お子様と一緒に気軽に学んでみませんか。

【日時】10月17日(土) 午前・午後

【会場】洋室(3階)・多目的ホール(2階)

※詳しくは9月1日にポスター掲示にてお知らせさせていただきます



★壁面飾りを作ろう★

飾り付けをしてくださるボランティアさんを募集します。

【日時】9月30日(水) 10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】15名

【申込】8月20日(木)から先着順



9月のスケジュール

※  は入浴日

日	月	火	水	木	金	土
		1 	2	3 	4 	5
		団体抽選会 10:00～ はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	カラオケ開放 9:00～ V I D E O体操 10:00～		元気アップ体操 10:00～	はつらつ 演芸大会 10:00～16:00 
6	7 	8 	9	10 	11 	12
休 館	血管年齢測定会 10:00～	元気アップ体操 10:00～	水彩色鉛筆 10:00～		健康いきいき体操 10:00～	カラオケ開放 9:00～ はつらつ健康 マーチャン9:15～
	囲碁・将棋開放 13:00～		囲碁・将棋開放 13:00～		囲碁・将棋開放 13:00～	カラオケ開放 13:00～
13	14 	15 	16	17 	18 	19
休 館	手工芸開放 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～	V I D E O体操 10:00～		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	10月事業申込 開始 →
	囲碁・将棋開放 13:00～		囲碁・将棋開放 13:00～	理学療法士講座 14:30～	囲碁・将棋開放 13:00～	カラオケ開放 9:00～ カラオケ開放 13:00～
20	21	22	23	24 	25 	26
休 館	☆敬老の日☆ 10:00～ 毛筆で書いてみよう ワクワクゲームコーナー (輪投げ、ポッチャ 他) 囲碁将棋、オセロ 13:00～ ハッピー体験コーナー ・花のアートスタンド ・クラフトパンチ ・色ぬりえ 他 ・血管年齢測定コナー ・わくわく絵本 スペシャル映画会	国民の休日	秋分の日		健康いきいき体操 10:00～	10月事業申込 締切
		休館	休館	スマホ初心者相談会 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～	手工芸教室 10:00～
27	28 	29 	30	※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		
休 館	スマホ教室 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	10月事業抽選 結果発表 壁面飾り 10:00～			
	囲碁・将棋開放 13:00～	カラオケ開放 13:00～	東京都スマホ相談会 13:00～			

9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		4日(金) 8日(火)	10:00～11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 8/20(木) ～ 8/25(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		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	1日(火)・15日(火) 18日(金)・29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	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～ 紫紺野牡丹 ～ 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	電話申込み 8/24(月)
★はつらつ健康マージャン		12日(土)	9:15～11:30	娯楽室10名	8/25(火)
★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		21日(月)	10:00～11:30	講習室12名	抽選発表 8/28(金)
★手工芸教室 ～ 富本さんのエッグドール 案山子 ～ 持ち物: 作品持帰り袋		26日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★スマホ教室 ～ LINEを使ってみよう+個別相談 ～		28日(月)	10:00～11:30	講習室20名	
★輪投げ 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き		電気工事のため お休みです			
★楽・楽ボッチャ 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き					
★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					

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
★血管年齢測定会	9月7日(月)	10:00～11:30	生活相談室12名	8月20日 (木)～
★ステップアップスマホ相談会	9月15日(火)	9:30～12:00	生活相談室5名	
★理学療法士が伝える ～【膝・腰の痛み】痛みなく快適に暮らそう！～	9月17日(木)	14:30～15:30	娯楽室・和室 15名	9月1日 (火)～
★スペシャル映画会(邦画)	9月21日(月)	①13:00～14:25 ②14:35～16:05	講習室 各36名	8月20日 (木)～
★わくわく絵本	9月21日(月)	14:00～15:00	多目的ホール(2階) 20名	
★スマホ初心者相談会	9月24日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	
★壁面飾りをつくろう	9月30日(水)	10:00～11:30	生活相談室15名	

事前申込・抽選※抽選結果は郵送(9月19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	10:00～11:30	洋室15名	9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

9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)	2日(水)・12日(土)・19日(土) 12日(土)・19日(土)・29日(火)	9:00~12:00 13:00~16:00	講習室20名
★卓球開放 持ち物：室内履き	電気工事のため9月1日(火)~9月30日(水)はご利用できません		
★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	電気工事のため9月1日(火)~9月30日(水)はご利用できません		
★手工芸開放	14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 「スマホ相談会」	30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