

# 5月 はつらつ 関 便り

当法人が、はつらつセンター関の運営を始めて、間もなく1か月が経過しようとしています。

利用証の提示、事業の申込み抽選、団体利用申込みの抽選方法など様々な変更がありました。これらの全ては、練馬区より新型コロナウイルス感染拡大防止対策として「密を避ける取組」の指示を受けた対応として、皆様からも概ねご理解をいただきました。また、同時に様々なお声もいただいております。

主催事業参加のご希望者が予想を大きく超え、職員一同驚きや喜びと共にそれらに対する今後の運用を検討しています。

今後、利用者懇談会開催を予定しています。日程等はお便りや館内の掲示でご案内しますので、ぜひご参加ください。

はつらつセンター関 所長 滝澤久史

はつらつセンター関の「個人利用・開放事業」をご利用の方は、必ず2階の窓口にご利用証を提示してからご利用して下さい。コロナウイルス感染状況により予告なくご利用の変更又は中止することがありますので、ご了承ください。



お風呂・入浴設備  
ご利用  
できません

血圧計・体組成計  
ご利用  
できません

筋トレ開放  
毎週火曜日  
15:00~16:30  
機能回復訓練室  
※筋トレマシン講座を  
修了した方のみ対象

卓球開放  
6日(木)24日(月)  
13:00~16:30  
場所:洋室  
卓球台は1台です

カラオケ開放  
15日(土)29日(土)  
9:00~12:00・13:00~16:30  
場所:講習室  
※マスク着用をお願いします  
午前又は午後のどちらかを  
ご利用いただけます

囲碁・将棋  
月・水・金曜日  
(主催事業日を除く)  
13:00~17:00  
場所:相談室

コロナ禍における感染防止措置として、練馬区の方針に伴い、以下の設備のご利用を中止・制限しています。

感染症拡大防止に  
ご協力ください

- ◆館内での飲食、食べ物の持ち込み、湯呑み使用。  
※水分補給は可能です。飲み物をご自分でご用意してください。
- ◆お部屋の利用人数を50%に制限しています。



日	月	火	水	木	金	土
<h1>5月 スケジュール表</h1>						1
						団体利用申込 受付開始
2	3	4	5	6	7	8
					元気アップ体操 10:30~11:30	
				卓球開放 13:00~16:30	囲碁・将棋開放 13:00~17:00	
9	10	11	12	13	14	15
	初めての スマホ体験 10:30~11:30	はつらつ体操 10:00~10:30	団体抽選締切 水彩色鉛筆を 使ってみよう 10:00~11:00		はつらつ体操 10:00~10:30	団体利用 抽選結果発表 カラオケ開放 9:00~12:00
	レクスポ(輪投) 14:00~15:30 囲碁・将棋開放 13:00~17:00	筋トレ開放 15:00~16:30	囲碁・将棋開放 13:00~17:00	楽・楽 ポッチャ 14:00~15:00	囲碁・将棋開放 13:00~17:00	カラオケ開放 13:00~16:30
16	17	18	19	20	21	22
	さわってみよう iPad 10:30~11:30	はつらつ体操 10:00~10:30		事業申込開始	はつらつ体操 10:00~10:30	
	囲碁・将棋開放 13:00~17:00	筋トレ開放 15:00~16:30	囲碁・将棋開放 13:00~17:00		囲碁・将棋開放 13:00~17:00	手工芸教室 14:00~15:00
23	24	25	26	27	28	29
	初めての スマホ体験 10:30~11:30	はつらつ体操 10:00~10:30		事業抽選 申込締切	はつらつ体操 10:00~10:30	事業抽選 結果発表 カラオケ開放 9:00~12:00
	卓球開放 13:00~16:30 囲碁・将棋開放 13:00~17:00	筋トレ開放 15:00~16:30	囲碁・将棋開放 13:00~17:00		囲碁・将棋開放 13:00~17:00	カラオケ開放 13:00~16:30
30	31	<b>◆6月の事業申込・抽選・発表日程◆</b>				
	さわってみようiPad 10:30~11:30 フルートリズム体操 10:00~11:00	★来館申込期間：5月20日から5月27日まで事務所に直接申込み。 ★電話での申込み：26日と27日の2日間（利用証番号・利用証発行施設・氏名・電話番号・ご希望の事業名と日にちをお伝えください）。 ★5月29日に館内掲示で発表いたします。お電話でのお問い合わせもできます。 ★定員に満たない事業は、来館でのお申込みのみ開催日前日まで、先着順にて受付けます。				
	囲碁・将棋開放 13:00~17:00					

# 練馬区主催事業

## ①いきがいデイサービス

毎週水曜日（登録制）

9：30～12：30

場所：機能回復訓練室

## ②高齢者筋力向上トレーニング

期間中の毎週月・木曜日 午後

場所：機能回復訓練室

## ③足腰しゃっきりトレーニング教室

期間中の毎週木曜日 午前

ホールにて行います

## ④ねりまちウォーキングクラブ

期間中の毎週木曜日 午後

※会場はお問い合わせください

※お申込みお問い合わせは  
下記にお願いいたします。  
練馬区高齢社会対策課  
介護予防係

03-5984-2094

## はつらつセンター主催事業

～下記の全ての事業申込・参加は抽選です～

### ★元気アップ体操★

5月7日（金）10：30～11：30

機能回復訓練室 3階 定員10名

持ち物：フェイスタオル・飲み物

### ★楽・楽 ボッチャ★

5月13日（木）14：00～15：00

洋室 3階 定員 12名

運動できる格好でご参加ください。

持ち物：フェイスタオル、飲み物

### ★はつらつ体操★～火曜日コース～

5月11日・18日・25日

10：00～10：30

娯楽室・和室 2階 定員 15名

持ち物：フェイスタオル・飲み物

### ★はつらつ体操★～金曜日コース～

5月14日・21日・28日

10：00～10：30

娯楽室・和室 2階 定員 15名

持ち物：フェイスタオル・飲み物

※「はつらつ体操」は火・金コースどちらか1コースにお申込みが可能です

### ★初めてのスマホ体験★

全2回コースです

5月10日（月）・24日（月）

10：30～11：30

生活相談室 3階 定員 5名

### ★さわってみようiPad★

全2回コースです

5月17日（月）・31日（月）

10：30～11：30

生活相談室 3階 定員 5名

※「スマホ」「ipad」は、4月に当選された方のお申込みはご遠慮ください（4月と同じ内容です）

### ★レクスポクラブ★～輪投げ～

5月10日（月）14：00～15：30

洋室 3階 定員 10名

持ち物：上履き、フェイスタオル、飲み物

### ★水彩色鉛筆を使ってみよう★

5月12日（水）10：00～11：00

生活相談室 3階 定員 10名

持ち物：水拭き用ハンドタオル

（汚れてもいいもの）

### ★手工芸教室★

～花型の小物入れ～

5月22日（土）14：00～15：00

生活相談室 3階 定員 10名

### ★フルーツDeリズム体操★

5月31日（月）10：00～11：00

洋室 3階 定員 15名

持ち物：飲み物

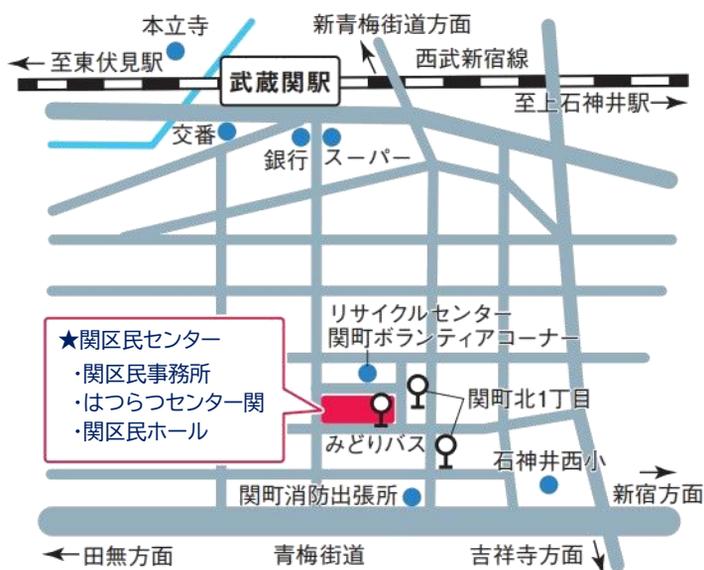
## ～個人利用証更新について～

はつらつセンター関では、運営法人変更により利用証の更新申請受付は、4月1日からになります。また、新型コロナウイルス感染防止による混雑緩和のため有効期限が2021年3月31日までの利用証をお持ちの方は、令和3年9月末までご利用いただけます。

ご不明な点は、窓口までお問い合わせください。

## ～団体登録申請について～

はつらつセンター関では、運営法人変更により団体登録申請の受付が、4月1日から開始になります。令和3年10月末まで、現在ご使用されている団体登録証をご使用できます。期間を十分に確保していますので、個人利用申請を待ってからゆっくりと更新手続きを行ってください。



● 武蔵関駅南口から徒歩5分



- みどりバス 関町ルート「区民センター前」下車
- 大泉学園駅南口～吉祥寺駅行「関町北一丁目」下車
- 荻窪駅北口～武蔵関行「関町北一丁目」下車
- 吉祥寺駅北口～都民農園セコニック、新座栄行「関町北一丁目」下車
- 三鷹駅北口～武蔵駅行「関町北一丁目」下車

### ◆開館時間◆

9:00～17:00 (休館日 日曜・祝日・年末年始)

### ◆ご利用方法について◆

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。

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書と、緊急時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

～ありのままのあなたを大切にします～

