

12月 はつらつ 関 便り

『関町図書館共催講座』・二部制 ～認知症にやさしいまちづくり～

一部:「脳トレ・ミニ体操」

二部:「関町図書館ご案内・

認知症に関する本のブックトーク」

【日時】12月18日(月)10:30～11:30

【会場】講習室(1階)

【定員】30名 ※11月20日(月)～抽選

【協力】関町図書館

◆展示用作品募集のお知らせ◆

令和6年1月12日(金)13日(土)の「作品展示会」開催に合わせて、出展作品を募集いたします。

【対象】はつらつセンター・敬老館いずれかの利用証をお持ちの方

【募集期間】12月22日(金)～12月28日(木)

【展示場所】講習室

※当日のボランティアも募集しています。

※その他詳しくは、ポスター又は職員にお問い合わせください。

◆ユニバーサルスポーツ・ポッチャ交流会◆

地域の施設や福祉に興味のある方々が所属する

「しあわせ福祉ネット・関」との交流会です。

一緒にポッチャを楽しみませんか?(練馬ポッチャク

ラブの方々が審判としてご参加下さいます)

【日時】12月21日(木)13:15～15:00

【場所】多目的ホール(2階)

【定員】9名 ※11月20日(月)～抽選



『N-impro(ニンプロ)』

N-impro(ニンプロ)は、認知症の方と出会った時の対応について意見交換をしながら考える、カードゲーム形式の研修プログラムです。

【日にち】12月15日(金)14:00～15:00

【会場】洋室(多目的室 3階)

【定員】15名(先着申込順)

【協力】第二光陽苑地域包括支援センター

『理学療法士が伝える

脳卒中の予防!』

【日時】12月21日(木)14:30～15:30

【会場】洋室(多目的室 3階)

【定員】20名(先着申込順)

※今回は、はつらつセンター関がホスト会場です
※講師の方との対面講座になります。

★オンライン中継専用メールアドレス

hcseki1@gmail.com

※メールアドレス又はスマートフォン等から上記QRコードを読み込んでお申込みください。

お申込み
12月1日(金)
9時から



『フラワーセラピー教室』

癒しの効果を感じていただくお花のレクリエーションで

す!お正月に飾られるしめ縄を作ります

【日時】12月23日(土)14:00～15:00

【会場】生活相談室(3階)

【定員】各6名 ※11月20日(月)～抽選



◇筋トレマシン スタート事業のご案内◇

【講座期間】令和6年1月12日(金)～2月20日(火)
毎週火曜日、金曜日 週2回 全12回

【開催時間】13:30～15:00

【開催会場】機能回復訓練室(3階)

【申込期間】12月4日(月)～12月16日(土)

【当選発表】12月21日(木)館内に掲示

【募集定員】7名

【持ちもの】飲み物、汗拭きタオル、上履
筆記用具

保険料:60歳～64歳…1,850円

65歳以上…1,200円



※専用用紙でのお申込みになります。

※定員に満たない場合は開催されない場合があります。

～平野ナースの健康講座～

『毎日の生活習慣で免疫力を高めましょう!』

自然免疫は日常生活を見直すことで、その力を高めることができます。免疫を過不足なく働かせて、元気に冬を過ごしましょう!

※講座終了後に個別で健康相談を受付けます

【日時】12月8日(金)10:00～10:40

【会場】講習室(1階)

【定員】12名 ※11月20日(月)～抽選

空きがあれば当日でもご参加いただけます。

