

4月 はつらつ 関 便り

◆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、年齢にかかわらず一般の方もご参加いただけます。

【日時】4月16日(火)14時～15時

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】70名

【申込】申込受付中



◆心に響く南米アンデス音楽◆

～明るくて哀しい“風の音”～

区民ホールとの共同開催です。「はつらつシニア活躍応援塾」を卒業した練馬区内のボランティア団体のメンバーを招いて開催します。

伝統的で、生活に密着した音楽です。明るくて哀しい風の音を一度聞いてみませんか。

【日時】5月18日(土)

14時～15時30分

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】150名

【申込】4月1日(月)～先着順



※オンラインで中継いたします。

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

hcseki1@gmail.com



★スマホ教室に関するお知らせ★

毎月、ソフトバンクのスマホアドバイザーによる「スマホ教室」の内容がリニューアルし、基本操作編(1回)と応用編(3回)を交互に実施します。

4月：① はじめてのスマートフォン体験

5月：② スマホの基本とLINE体験

6月：③ スマホの基本と

キャッシュレス体験

7月：④ スマホの基本と防災



毎月お申込みが必要ですが、ご自分に合ったテーマを選んでご参加できます。定員20名をご用意していますので、操作に慣れるため毎回ご参加されることをお勧めします。

◆「利用証更新」のお知らせ◆

現在お使いの利用証は令和6年3月31日が有効期限です。手続きはお早めをお願いします。下記の持ち物をご用意いただき、手続きを行うとスムーズに利用証が発行できます。

【持物】

- ・利用申請書(受付にあります)
- ・現在使用している利用証
- ・本人確認ができる公的な書類
- ・緊急連絡先のメモ

※新規の方もこの期間内に申請できます

※新しい利用証は、性別にかかわらず全員が、「りんどう色」です。

更新手続きを
お早めに
お願いします



★血管年齢測定会★

血管年齢測定機で測定し、看護師が健康に関するアドバイスをします。

【日時】4月24日(水)

10時～11時30分

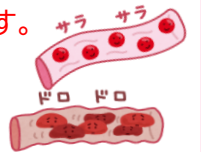
【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】3月21日(木)～先着順

※春の測定会として3月～5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。

※正しく測定するため、爪は切り、マニキュアは落としてご参加下さい。



★壁面飾りのご協力ありがとうございました★

壁面飾りを作成して下さったボランティアの皆さま、ありがとうございました。

春らしい素敵な空間になりました。

また季節が変わる頃にボランティアさんを募集しますので、よろしくお願いたします。



ご協力ありがとうございました