

5月 はつらつ 関便り

◆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】受付中



※オンラインで中継いたします。

オンライン鑑賞ご希望の方は、こちらからお申込み下さい。



hcseki1@gmail.com



『理学療法士が伝える 介護予防・フレイル予防!』

お申込み
5月1日(水)
9時から

【日時】5月16日(木)

14時30分～15時30分

【会場】洋室(多目的室3階)

【定員】20名(先着順)

★今年度も東京都理学療法士協会と共催して、令和6年5月から令和7年2月まで全10回開催します。

※ご自宅からオンラインで参加を希望される方は、こちらからお申込み下さい。



hcseki1@gmail.com



★血管年齢測定会★

血管年齢測定器で測定し、看護師が健康に関するアドバイスをします。

【日時】5月29日(水)

10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

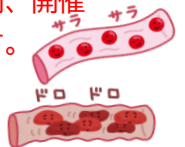
【申込】4月20日(土)～先着順



※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。



★ふれあい農園参加者募集★

お申込み
5月1日(水)
9時から

ふれあい農園は、農産物の収穫を気軽に楽しんでいただけるよう、練馬区内の農家が運営する農園です。区内の畑で豊かに育った新鮮な野菜を収穫してみませんか?今年度は、センターでも10名分を申込みました。一緒に芋掘りを体験しましょう。はつらつセンター関で待ち合わせをして徒歩で近隣の農園に向かいます。

詳細は、農園と打ち合わせ後に申込者に案内書をお渡しします。先ずはお申込みください。

【開催日】:6月26日(水)9時45分集合

【定員】10名(先着順)

【募集】5月1日(水)

【参加費】600円(当日支払)

【場所】練馬区関町南

(センターから徒歩10分くらい)



※雨天順延、予備日7月3日(水)

★スマホ教室に関するお知らせ★

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。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。定員20名です。