

5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



ブラボー バンド ◆BRAVO BAND◆

～母の日コンサート～

メンバー平均78歳になる、スーパーシルバーの音楽集団が、昭和の懐かしい曲を中心に多彩なジャンルの迫力ある生演奏をお送りします。是非ご鑑賞ください。

【日時】 5月8日(木) 14時開演～15時頃終了

【会場】 多目的ホール(2階)

【定員】 100名

【申込】 受付中



★あなたとわたしのコンサート★

～共に歌おう共に楽しい音楽のひと時を～

音楽グループ「AMICA (アミカ)」のメンバーを迎えて身近で気軽な音楽会です。一緒に歌って聴いて楽しく参加しませんか。

【日時】 6月9日(月) 14時開演～15時頃終了

【会場】 多目的ホール(2階)

【定員】 100名

【申込】 5月1日(木) から先着順



脳フィットネス体操 フリフリグッパ体操 De認知症予防

♪いつでもどこでも誰にでも♪

歌いながら楽しくできる簡単体操 です!!
お仲間と一緒に歌って踊ってみませんか。

【日時】 5月31日(土) 14時～15時

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 事前申込抽選



★『理学療法士が伝える！

股・膝関節痛予防』★

【日時】 5月15日(木)

14時30分～15時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 5月1日(木)から先着順

※ご自宅からオンラインで参加をご希望される方は、こちらからお申込み下さい。



hcseki1@gmail.com

※オンライン受講専用

★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」は、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。操作に慣れるためにも毎回ご参加されることをお勧めします。定員20名です。



★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】 5月12日(月) 10時～11時30分

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 12名

【申込】 4月21日(月)から先着順

※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。

※正確に測定するため、爪を切り、マニキュアは落としてご参加下さい。

