

9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

熱中症特別警戒アラート発表時の 事業・入浴中止について

熱中症特別警戒アラート発表時は、はつらつセンターでの事業は中止とします。お風呂についても中止します。

※エレベーター取替工事のため、下記の期間はエレベーターの使用出来ません

令和7年9月16日(火)より令和8年1月23日(金)まで

敬老の日特別企画!

9月15日(月・祝)は、定例事業、図書コーナー(マッサージ機)の他、敬老の日イベントを開催します。下記イベントの詳細は、館内ポスターや職員にお問合せ下さい。

★ものづくりコーナー 9時30分～12時

【会場】生活相談室(3階)

【定員】50名(練馬区民60歳以上の方)

【申込】当日先着順

★スペシャル映画会 13時～16時30分頃まで(休憩あり)

【会場】講習室(1階)

【定員】40名

【申込】8月20日(水)から先着順

★血管年齢測定会 13時30分～15時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】20名ほど(練馬区民60歳以上の方)

【申込】当日先着順(測定のみでナース相談はありません)



はつらつ演芸大会のお知らせ

9月6日(土)に「はつらつ演芸大会」を開催します。

出演のお申込みは、締め切りしました。観覧は年齢にかかわらず、どなたでもご覧いただけます。是非ご鑑賞ください。

【日時】9月6日(土)10時開演～16時頃終了

【会場】多目的ホール(2階)



『理学療法士が伝える!～股・膝・腰の疼痛～』

【日時】9月18日(木) 14時30分～15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名(先着順)

【申込】9月1日(月)から先着順

※今回は、はつらつセンター関がホスト
会場です。

※講師との対面講座になります。

※オンラインでも中継いたします。

希望される方は、メールアドレス又は

QRコードを読み込んでお申込み下さい。

hcseki1@gmail.com

※オンライン受講専用



壁面飾りを作ろう ～tree(木)～

【日時】9月24日(水) 10時～11時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】15名

【申込】8月20日(水)から先着順



ねりまちウォーキング

リハビリ専門職からのアドバイスをもとに、認知機能の低下予防に効果的なウォーキングの基礎、実技への理解を深め、継続するためのコツを学びます。

【日時】10月8日(水)～10月29日(水)

11月26日(水)～12月10日(水)

毎週水曜日 13時30分～15時【7日制】

【会場】洋室(3階)

【定員】15名(申込み多数の場合は抽選)

【対象】55歳以上の練馬区民の方

【費用】500円

【申込期間】9月1日(月)～9月8日(月)

【申込方法】事務所窓口、電話、専用申込サイト

【抽選結果】郵送にてお知らせいたします



専用申込サイト

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】9月29日(月)10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】8月20日(水)から先着順

※秋の測定会として9月～11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。



Twinkling Winds Tokyo

～秋のコンサート～

NEW

名曲を演奏することをコンセプトに、わらべ歌、民謡、映画音楽から選りすぐった名曲を演奏します。ぜひ、素晴らしい吹奏楽団の演奏をご堪能下さい。

【日時】10月11日(土)14時～15時

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】100名

【申込】9月1日(月)から先着順



はつらつセンター関