

10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は、はつらつセンターでの事業、お風呂は中止します。

※エレベーター取替工事のため、令和7年9月16日(火)より令和8年1月23日(金)まで使用出来ません。

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】受付中(先着順)



『理学療法士が伝える！

特別講座～全世代向け～

【日時】10月16日(木) 13時30分～15時00分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名(先着順)

【申込】10月1日(水)から先着順

※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

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。

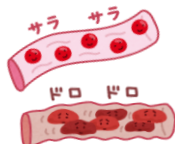
【日時】10月6日(月)10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】9月20日(土)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。



いきいき栄養講座と 簡単！おいしい！シニアごはん

いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話と、手軽に作れる食事の紹介をします。参加特典、個別相談あります。

【日時】10月21日(火) 10時～11時

【会場】洋室(3階)

【定員】18名

【申込】受付中(先着順)



『東京都スマホ教室』～全4回～

基本操作からSNSの使い方など、4回で体験いただきます。

①基本操作 ②コミュニケーション ③情報収集 ④申請・決済

【日時】10月7・14・21・28日(全日程参加できる方)

毎週火曜日 13時～16時

【会場】生活相談室(3階)

【定員】10名

【申込】9月20日(土)から 9月29日(月)まで先着順



お口とカラダの体操でフレイル予防

～ねりま お口すっきり体操講習会～

会話や食事を楽しむためには、「お口の健康」が重要です。練馬区ではオリジナルのお口の体操を創作しました。健康なお口で、いつまでも輝く笑顔をめざしましょう。

【日時】10月10日(金)10時～12時

【会場】洋室(3階)

【定員】25名

【申込】受付中(先着順)

【持ち物】飲み物、運動できる服装



足腰しゃっきりトレーニング教室

家庭でもできる体操やストレッチなど、高齢期の体のつくり方を学び、維持・向上を目指します。

また、口腔ケアや栄養の摂り方、介護予防についても理解を深めます。

【日時】11月6日(木)～11月27日(木)

毎週木曜日 10時～11時【4日制】

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】25名

【対象】55歳以上の練馬区民の方

【費用】500円

【申込期間】10月1日(水)～10月7日(火)

【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

