

11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

※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

サウンドヒールがお贈りする ～クリスマス ゴスペルライブ～

NEW

サウンドヒールは歌の大好きな仲間があつまってゴスペルミュージックを中心に活動しています。

Sound Heal(サウンドヒール)の名前の通り、音楽、歌を通して癒しのひとときを聴いてくださるみなさんと共有しています。

【日時】12月13(土) 14時開演

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】100名

【申込】11月1日(土)から先着順



◇筋トレマシン スタート事業のご案内◇

【期間】令和7年12月9日(火)～令和8年1月23日(金)

毎週火曜日、金曜日 週2回 全12回

【時間】13時30分～15時

【定員】7名

【申込】11月10日(月)～11月20日(木)

窓口にて申込用紙にご記入いただきます

【当選発表】11月26日(水) 館内に掲示

※保険料: 60歳～64歳・・・1,850円

65歳以上・・・1,200円



ネット関ボッチャ 交流会

地域の施設や福祉に興味のある方々が所属する「しあわせ福祉ネット・関」との交流会を開催します。一緒にボッチャを楽しみませんか？

【日時】11月20日(木) 13時15分～15時

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】11名

【申込】事前申込抽選



『理学療法士が伝える！

～尿漏れの予防～

【日時】11月20日(木) 14時30分～15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名

【申込】11月1日(土)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

血管年齢測定会

血管年齢の測定、看護師が健康に関するアドバイスをします。

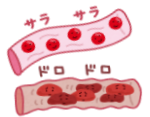
【日時】11月11日(火)10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】10月20日(月)から先着順

※秋の測定会として9月～11月の3か月間で1回ご参加できます。



◇手工芸の開放事業がはじまります◇

NEW

11月より、手工芸開放がスタートします。折り紙や手工芸など、ご自由に部屋をお使いください。当日は布端、折り紙などを少量ご用意しますが、必要な材料や道具はご持参ください。

【日時】11月26日(水) 10時～12時

【会場】生活相談室(3階)



講座・お薬健康相談会

～薬剤師に聞いてみよう！～

NEW

【日時】11月27日(木) 14時～15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】①講座 25名(14時～14時30分)

②相談会 7名(14時30分～15時30分)

【申込】10月20日(月)から先着順



高齢者対象セーフティ教室

特殊詐欺やひったくりなど、高齢者を狙った犯罪が急増しています。ひとりでも多くの高齢者に対し、このような犯罪被害に遭わない方法を紹介します。

【日時】12月4日(木) 10時30分～11時30分

【会場】講習室(1階)

【定員】18名

【申込】11月1日(土)から先着順



★利用者アンケートを行います★

当センターご利用の皆様を対象に、施設利用について無記名の『利用者アンケート』を実施します。いただいたご意見は、前年度と比較をしながら、今後の施設づくりに活かしてまいります。きたんのないご意見をお待ちしております。

【実施期間】11月1日(土)～11月20日(木)

【配付・回収場所】受付又は回収ボックス

