

12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

※事業参加の
ルールについて

①欠席の際はお早めにご連絡ください

②事業開始5分経過後は、はキャンセル待ちの方から優先的にご案内を開始いたします

③事前に遅刻のお電話をいただいても、開始時間5分を過ぎるとご参加の権利がなくなります

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日(土) 14時開演

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】100名

【申込】受付中



地域活動フォローアップ事業

関町ジャズを聴こう会 ～名曲「枯葉」でジャズ入門～

「地域活動フォローアップ事業」修了者による「トライアル講座」を実施します。講座実施に慣れないボランティアさんの育成の場として参加者を募集しますので、温かい気持ちでご参加ください。

【日時】12月20日(土) 14時～15時

【会場】生活相談室(3階)

【定員】5名

【申込】11月20日(木)から先着順



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】令和8年1月8日(木)～2月5日(木)

毎週木曜日(1月29日を除く)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】12月1日(月)～12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

★申込受付中★

講座・お薬健康相談会
～薬剤師に聞いてみよう！～【日時】11月27日(木)
14時～14時30分

高齢者対象セーフティ教室

【日時】12月4日(木)
10時30分～11時30分

『理学療法士が伝える ～心疾患の予防～』

【日時】12月18日(木) 14時30分～15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名

【申込】12月1日(月)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

平野ナースの健康講座

『毎日の生活習慣で免疫力を高めましょう』

平野ナースによる健康講座と、ミニ体操を行います。

※講座終了後に個別で健康相談を受付けます

【日時】12月25日(木) 10時～11時

【会場】洋室(3階)

【定員】15名

【申込】11月20日(木)から抽選申込



壁面飾りを作ろう ～こま犬～

センター内の飾付けをして下さるボランティアさんを募集します。

【日時】12月24日(水) 10時～11時30分

【会場】講習室(1階)

【定員】15名

【申込】11月20日(木)から先着順



大泉落語研究会 落語の会

落語歴数十年のベテランから初心者まで、幅広い会員が集う素人落語サークルによる落語会です。毎日の生活の中で笑うことが少なくなりがちですが、大いに笑って、元気になっていただける落語をお送りします。

【日時】令和8年1月14日(水)14時～15時30分

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】150名

【申込】令和7年12月1日(月)から先着順

※オンライン中継をご希望の方は、メールアドレス

又はQRコードを読み込んでお申込みください。

※区民ホールとの共催イベントです。

高齢者に関わらず、練馬区民でしたらどなたで

もご参加いただけます。

hcseki1@gmail.com

※オンライン受講専用