

3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

◆「作品展示会」開催と作品募集のお知らせ◆

はつらつセンター登録団体や、センターの事業で作成した作品、講師の方々の作品などを鑑賞できる「作品展示会」を下記の日程で開催します。

【開催期間】 3月6日(金)から3月7日(土)
10時～17時(7日は15時30分まで)

【会場】 講習室(1階)

※作品募集について

【対象】 はつらつセンター・敬老館いずれかの利用証をお持ちの方
【募集】 受付中 (2月21日(土)まで)

※当日のボランティアも募集しています。
※その他詳しくは、ポスター又は職員にお問い合わせください。

◆だいこんブラスと観客の皆さんと一緒に◆

練馬大根にちなんで名づけられた「だいこんブラス」は、大泉中の吹奏楽部OBが中心になって生まれたバンドです。

【日時】 3月21日(土) 11時～12時

【会場】 多目的ホール(2階)

【定員】 150名

【申込】 受付中



※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。

『理学療法士が伝える！ ～ 内部疾患・身体症状予防のまとめ～』

【日時】 3月19日(木)14時30分～15時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 3月2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



★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】 3月25日(水) 10時～11時30分

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 12名

【申込】 2月20日(金)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。



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】 4月8日(水)～5月13日(水)
6月10日(水)～6月24日(水)
毎週水曜日 10時～11時30分【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】 3月2日(月)～3月10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

壁面飾りを作ろう ～ クローバー🍀～

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】 3月30日(月) 10時～11時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 15名

【申込】 2月20日(金)から先着順

◆アンケートへのご協力ありがとうございました◆

アンケート結果は、館内掲示板およびブログに掲載させていただきました。いただいたご意見は、今後の運営の参考にさせていただきます。今後ともはつらつセンターの運営にご理解ご協力をよろしくお願いいたします。