

4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

★あなたとわたしのコンサート★

～共に歌おう共に楽しい音楽のひと時を～

音楽グループ「AMICA (アミカ)」のメンバーを迎えて身近で気軽な音楽会です。一緒に歌って聴いて楽しく参加しませんか。

【日時】4月27日(月)

14時開演～15時頃終了

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】100名

【申込】3月21日(土)から先着順



★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】4月13日(月) 10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】3月21日(土)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。



◇筋トレマシン スタート事業のご案内◇

【期間】5月19日(火)～6月26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】8名

【申込】4月10日(金)～4月20日(月)

(窓口にて申込用紙にご記入いただきます)

【当選発表】4月27日(月) 館内に掲示

※保険料: 64歳以下…2,000円

65歳以上…1,200円



『理学療法士が伝える

～【フレイル】健康寿命を延ばそう!～』

【日時】4月16日(木)14時30分～15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名

【申込】4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

★ステップアップスマホ相談会のお知らせ★

4月よりステップアップスマホ相談会が始まります。窓口対応でお時間が足りない方、基本操作以外のご質問の方は是非ご利用下さい。お1人30分ずつ対応させていただきます。

【日時】4月21日(火) 9時30分～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】8名

【申込】3月21日(土)から先着順

★新聞アンケートのお願い★

マッサージコーナーに置いている、新聞のアンケートを行います。ご協力お願い致します。

【期間】4月1日(水)～4月10日(金)



◇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5月7日(木)～5月28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】4月1日(水)～4月8日(水)

【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