

5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～

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】 受付中



★うたと音楽の健康レクリエーション★

「音楽健康指導士」の講師を迎えて体を動かす音楽レクリエーション。区民ホールとの共同事業のため、年齢にかかわらず練馬区民ならどなたでもご参加いただけます。

【日時】 5月8日(金)14時～15時

【会場】 多目的ホール(2階)

【定員】 70名

【申込】 受付中



★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】 5月11日(月) 10時～11時30分

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 12名

【申込】 4月20日(月)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。



◆BRAVO BAND◆

メンバー平均78歳になる、スーパーシルバーの音楽集団が、昭和の懐かしい曲を中心に多彩なジャンルの迫力ある生演奏をお送りします。是非ご鑑賞ください。

【日時】 6月19日(金) 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】 5月1日(金)から先着順



『理学療法士が伝える

～【体力】その息切れは年のせい?!～』

【日時】 5月21日(木)14時30分～15時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 5月1日(金)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 hcseki1@gmail.com

QRコードを読み込んでお申込み下さい ※オンライン受講専用い。

★地域フォローアップ講座 説明会★

～自分の特技や経験を活かして地域で貢献をしたい!趣味を通じて仲間を作りたい!～など、趣味や特技を活かして地域で活動しませんか

【日時】 5月27日(水) 10時～11時

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 10名

【申込】 5月1日(金)から5月18日(月)先着順



～新聞アンケートのご協力ありがとうございました～

アンケートのご協力ありがとうございました。皆様からのアンケートの結果、現在購読している新聞を継続させていただくことになりました。

今後ともはつらつセンターの運営にご協力よろしくお願いいたします。



～壁面飾り クローバー～



壁面飾りを作成して下さったボランティアの皆さま、ご協力ありがとうございました。センター内がとても明るくなりました。また次回もご協力お願い致します。