

はつらつ 8月 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



お知らせ



熱中症特別警戒アラート発表時 の 事業・入浴中止について

日頃から、はつらつセンターをご利用いただき、ありがとうございます。近年、熱中症による搬送者数、死者数は増加傾向です。また、高齢者は、暑さを感じにくい、体温調節がしづらい、のどの渇きを感じにくいといった体の特徴があり、熱中症となるリスクが高い傾向にあります。

つきましては、熱中症特別警戒アラート発表時は、はつらつセンターでの事業は中止とします。お風呂についても中止します。

・理学療法士が伝える！フレイル予防講座、東京都スマホ相談会は、7・8月は開催しません。

・電気工事のため下記の通り、お部屋をご利用いただけません。
ご協力をお願い致します。

【工事期間】9月1日(火)～9月30日(水)

【利用出来ない部屋】洋室(3階)、機能回復訓練室(3階)



★はつらつ演芸大会★

9月5日(土)に「はつらつ演芸大会」を開催します。
出演のお申込みは、締め切りました。

観覧は年齢にかかわらず、どなたでもご覧いただけます。是非ご鑑賞ください。

【日時】9月5日(土)10時開演
～16時頃終了

【会場】多目的ホール(2階)



◆ねりっこボッチャ交流会◆

夏休み企画!!「関町小ねりっこクラブ」の元気な
子供たちとボッチャ対戦を行います。

地域の子供たちと楽しい時間を過ごしませんか。

【日時】8月21日(金)10時～11時30分

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】18名

【申込】事前申込抽選



★スマホ教室に関するお知らせ★

ソフトバンクのスマホアドバイザーによる「スマホ教室」は、1時間の講座終了後に30分の個別相談を実施しています。

8月: 始めよう!災害の備え

9月: LINEを使ってみよう

10月: スマホ決済の使い方

毎月お申込みが必要ですが、ご自分にあったテーマを選んでご参加できます。定員20名です。



◆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9月3日(木)～9月24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】8月1日(土)～8月8日(土)

【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



壁面飾り ～夏の海～



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。