

11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

おしらせ



・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。

日時	午前	午後
10月31日 (土)	(2階) 図書コーナー、和室・娛樂室 ※マッサージ機の利用不可 (3階) 相談室	(2階) 和室・娛樂室

・ボイラー工事のため下記の期間は、お風呂をご利用いただけません

【工事期間】 11月2日(月)～12月28日(月)

☆『東京都スマホ教室』～フォローアップコース～

東京都スマホ教室を受講したことがある方向けに、復習や相談ができる1回コースです。講座内容は各日同じですので、ご希望の日をお申込み下さい。

※東京都スマホ教室が未受講の方も参加できます。

【日時】 11月7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土)
各日 13時～16時(講義2時間+個別相談1時間)

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 10名

【申込】 10月20日(火)から先着順

【講座内容】 基本操作・コミュニケーション・情報収集・申請決済等



☆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】 11月9日(月) 10時～11時30分

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 12名

【申込】 10月20日(火)から先着順

※秋の測定会として9月～11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。

※爪を切り、マニキュアは落としてご参加下さい。



☆『理学療法士が伝える！

～【認知×運動】認知機能と運動の意外な関係～

【日時】 11月19日(木)14時30分～15時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 11月2日(月)から先着順

※今回は、はつらつセンター関がホスト
会場です。

※講師との対面講座になります。

※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

☆つながりの輪を広げよう

～認知症にやさしい地域づくり～



認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるために、認知症の理解を深め、介護サービスを知り上手に利用してみませんか？より多くの方に認知症を知っていただくためのイベントです。詳細はチラシをご覧ください。

【日時】 11月13日(金)13時～15時30分

【会場】 関区民ホール(2階)



脳年齢・ベジチェック・血管年齢などの測定や、パン・焼き菓子の販売など、様々ご用意しています。

※練馬区民の方ならどなたでもご参加できます。

※参加費無料(出入り自由です)



☆高齢者対象セーフティ教室

特殊詐欺やひったくりなど、高齢者を狙った犯罪が急増しています。ひとりでも多くの高齢者に対し、このような犯罪被害に遭わない方法を紹介します。

※60歳以上の練馬区民の方ならどなたでも参加できます。

【日時】 12月3日(木) 10時00分～11時00分

【会場】 講習室(1階)

【定員】 18名

【申込】 10月20日(火)から先着順



☆いきいき栄養講座と簡単!おいしい!シニアごはん

いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話と、手軽に作れる食事の紹介をします。参加特典、個別相談あります。

【日時】 12月10日(木) 14時～15時

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 受付中(先着順)



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。