発行：令和8年10月20日　第68号

練馬区立はつらつセンター関
〒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

11月 はつらつ関便り

おしらせ

・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)

★利用者アンケートを行います★

当センターご利用の皆様を対象に、施設利用について無記名の『利用者アンケート』を実施します。いただいたご意見は、前年度と比較をしながら、今後の施設づくりに活かしてまいります。きたんのないご意見をお待ちしております。

【実施期間】11月2日(月)～11月20日(金)
【配付・回収場所】 受付又は回収ボックス



☆『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



☆つながりの輪を広げよう
～認知症にやさしい地域づくり～

注目!

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下さい。



【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



☆ネット関ボッチャ 交流会

地域の施設や福祉に興味のある方々が所属する「しあわせ福祉ネット・関」との交流会を開催します。一緒にボッチャを楽しみませんか？

【日時】 11月19日(木)　13時15分～15時
【会場】 多目的ホール(2階)
【定員】 12名
【申込】 受付中(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】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

☆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）



はつらつセンター関