

頭と体を動かそう！ 健康長寿はつまつき in 関区民センター

申し込み不要
参加費無料 (開場9:00)



©2011練馬区ねり丸

令和5年11月25日(土)9:30 ~ 15:30

講座

- ・ 練馬区健康いきいき体操
9:35 ~ 10:05 (練馬区健康体操普及会)
- ・ プロが伝える！
若さを保つ栄養・口腔のはなし
10:20 ~ 11:05 (NPO クリオネ)
- ・ ちょっとした工夫で睡眠満足度UP
11:20 ~ 11:50 (一般財団法人明治安田健康開発財団)
- ・ 楽しく学ぼう認知症予防と
フリフリグッパ体操
13:05 ~ 13:35 (居場所づくりグループ)
- ・ 音楽で脳を活性化
13:50 ~ 14:20 (富田いきいきクリニック)
- ・ みんなで楽しく盆踊りフィナーレ
~ 来年も元気に会いましょう ~
14:40 ~ 15:25 (藤の会&民謡・長唄好き有志)



ボタニカルアート&
スタンドグラスカード



認知症予防コーナー

- ・ e スポーツ体験
- ・ 転倒リスク測定
- ・ スタンドグラス
カードづくり
- ・ ボタニカルアート体験
- ・ 認知機能チェック
- ・ 歯っぴーライフなど

今話題のeスポーツ！



やりがい・いきがい情報コーナー

- ・シルバー人材センター
- ・関町ボランティア・地域福祉推進コーナー
- ・サークル団体
- ・関町地域包括支援センター

担当者から
直接話を聞いて
新たないきがい
見つけませんか？

講座をZOOMでライブ配信！

Zoomの操作ができる区内在住の方どなたでも受講いただけます！

必要事項を入力し右記アドレスへ送信してください。
QRコードを読み取ると簡単にメールが作成できます。

件名：はつらつまつり講座Zoom受講申込み

- ・氏名
- ・電話番号
- ・メールアドレス

申込み受付期限：11月23日(金)17時まで

ライブ配信申込専用

QRコード&専用アドレス

hcseki1@gmail.com



はつらつセンター関への交通案内

鉄道 西武新宿線

武蔵関駅南口から徒歩5分

バス

みどりバス 関町ルート

「区民センター前」下車

大泉学園駅南口～吉祥寺駅行

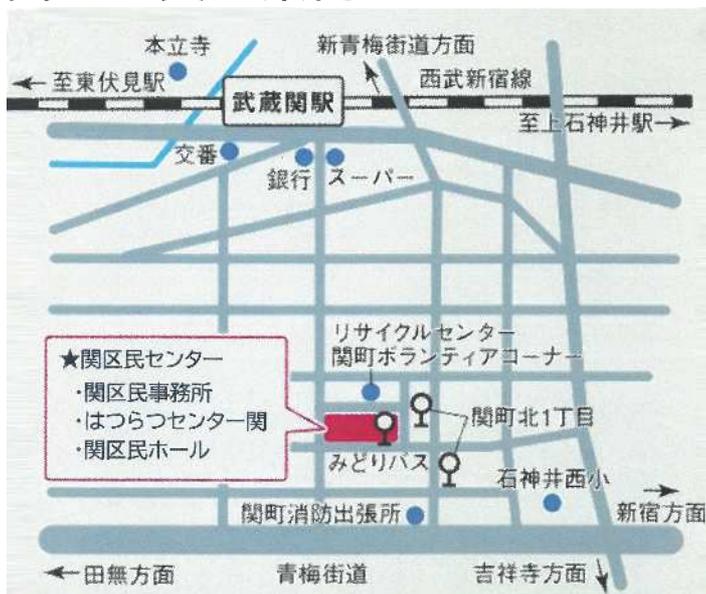
荻窪駅北口～武蔵関行

吉祥寺駅北口～都民農園セコニック行

吉祥寺駅北口～新座栄行

「関町北一丁目」下車

お車でのご来場はご遠慮ください



区ホームページ



健康長寿はつらつまつり実行委員会：
はつらつセンター関ボランティア
介護予防推進員おたっしゃ隊・認知症予防推進員
練馬区立はつらつセンター関
練馬区高齢社会対策課介護予防係
事業協力： **明治安田生命**

【問合せ先】

練馬区立はつらつセンター関
(関区民センター内) 03-3928-1987
練馬区高齢社会対策課介護予防係
03-5984-2094