

# はつらつセンターからのお知らせ

## ～年末年始の予定について～

年末は令和5年12月28日(木)まで開館しています。

★休館日:令和5年12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

年始は、令和6年1月4日(木)から開館します。

皆さまにおかれましては、どうぞよいお年をお迎えください。



## フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」配信開始

歩数計測、睡眠時間・血圧等を記録したり、登録者のスマホデータからAIがフレイルリスクを点数化し、フレイルリスクとアドバイスを通知するアプリの配信を開始しました。区内のイベントやサークル情報を提供する機能もあります。

ぜひ登録いただき、ご自身の健康管理やフレイル予防としてご活用ください。

## ➡ 練馬区主催事業 ➡

- ①いきがいデイサービス
- ②高齢者筋力向上トレーニング
- ③足腰しゃっきりトレーニング教室
- ④ねりまちウォーキングクラブ

※お申込みお問い合わせは、下記にお願いいたします。

練馬区高齢社会対策課 介護予防係  
03-5984-2094



●武蔵関駅南口から徒歩5分



- 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「関町北一丁目」下車
- 荻窪駅北口～武蔵関駅行「関町北一丁目」下車
- 吉祥寺駅北口～都民農園セコニック、新座栄行「関町北一丁目」下車
- 三鷹駅北口～武蔵関駅行「関町北一丁目」下車

## ◆はつらつセンターのご利用について◆

練馬区在住、60歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。

はつらつセンターの業務は、月～土(9時～17時)です。申請や受付などもこの時間内でお願いします。

ご利用には利用登録が必要です。保険証などの公的な身分証明と、緊急時に連絡が取れる方の氏名・住所・電話番号のメモをご持参ください。利用証を発行いたします。

他のはつらつセンター・敬老館の利用証でもご利用いただけます。

※お車でのご来館はご遠慮ください。

## 練馬区立はつらつセンター関

指定管理者 社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

～練馬区社会福祉事業団は、人権尊重を理念とし、地域で最も信頼され、喜ばれるサービスの提供を、効率的でバランスのとれた経営をもって行い、区民福祉の向上を図ります～

