

# 10月 はつらつ 関 便り

## ★スマホ教室★

スマホをお持ちでない方、持っているけれども使い方が分からない方が対象です。

【日 時】10月31日(月)

10:00~11:30

【会 場】洋室(多目的室 3階)

【定 員】20名

※5名に満たない場合は中止になります。

【対 象】利用証をお持ちの方

【講 師】ソフトバンク(株)

スマホアドバイザーチーム

※スマホ機器は講師がご用意いたします。

※9月まで開催していた「初めてのスマホ教室」

「ステップアップスマホ」「さわってみよう

ipad」は、事業を終了いたしました。



## ◆うたと音楽の健康レクリエーション◆

「音楽健康指導士」の講師を迎え、カラオケコンテンツを使用した音楽レクリエーション。映像を見ながら楽しく運動機能を向上します。区民ホールとの共同事業のため、年齢にかかわらず一般の方もご参加いただけます。

【日時】10月6日(木)14:00~15:00

【募集】9月20日(火) 先着申込順

【会場】関区民ホール

【定員】50名



## はつらつ演芸大会 の出演者募集について

12月3日(土)に『はつらつ演芸大会(仮称)』を開催します。

開催に伴い、出演者を募集します。カラオケや合唱、演奏、踊り、ダンス、朗読など舞台上で披露できる演目であれば大歓迎です。また、団体・個人問わず出演できます。

実行委員会を10月3日に開催し、募集時期などを公示いたします。是非参加をお待ちしています。



## 『運動スキル・知識アップに！

### 理学療法士が伝える心疾患の予防！』

はつらつセンター4所で、講師対面の講座を持ち回りで実施し、他の「はつらつセンター」と「敬老館」ではZoomで、オンライン中継します。第6回目は、はつらつセンター関がホスト施設です。

コロナウイルス感染状況によりホスト会場もオンライン中継に変更される場合がございます。

【日時】10月20日(木)

14:30~15:30

【会場】洋室(多目的室 3階)

【定員】20名(先着申込順)

★オンライン中継専用メールアドレス  
hcseki1@gmail.com

※ご自宅からZoomで参加を希望される方は、下記メールアドレス又はスマートフォン等からQRコードを読み込んでお申込みください。

お申込みは  
10月1日(土)  
9時からです



## ★血管年齢測定会★

血管年齢測定機で測定し、看護師が健康に関するアドバイスをします。

【日にち】10月13日(木)

【時 間】10:00~11:30

【会 場】生活相談室(3階)

【定 員】12名

【申 込】9月20日(火)~先着申込順

※秋の測定会として9月~11月の3か月間で開催します。

※3か月間で、1回ご参加できます。



## ★レクスポ★

### ~秋のレクリエーションミニ運動会~

様々なミニゲームで、点数を競います。スポーツの秋に体を動かしてみませんか？  
紅白対抗戦！目指せ優勝！！

【日 時】10月8日(土)

10:00~11:30

【会 場】洋室(多目的室 3階)

【定 員】18名



日	月	火	水	木	金	土	
休日	★個人開放事業日程★					1	
	○カラオケ： 3・8・22日 9時～12時 8・22・27日 13時～16時 ○囲碁将棋：月・水・金  13時～16時30分 ※相談室が空いている日 ○卓球： 3日 9時～12時 15・31日 13時～16時30分 ○筋トレ：火・金  15時～16時30分					団体抽選申込開始	
2	3	4	5	6	7	8	
休日	カラオケ開放  9:00～12:00 卓球開放  9:00～12:00 囲碁・将棋開放  13:00～16:30	はつらつ体操  10:00～10:30 筋トレ開放  15:00～16:30	囲碁・将棋開放  13:00～16:30	うたと音楽の健康レクリエーション  14:00～15:00	元気アップ体操  10:30～11:30 囲碁・将棋開放  13:00～16:30 筋トレ開放  15:00～16:30	レクスボクラブ  10:00～11:30 カラオケ開放  9:00～12:00 カラオケ開放  13:00～16:00	団体抽選申込締切
	9	10	11	12	13	14	15
休日	スポーツの日 休館日	団体抽選結果発表  はつらつ体操 10:00～10:30 折り紙教室 10:00～11:30 筋トレ開放  15:00～16:30	水彩色鉛筆 10:00～11:30 囲碁・将棋開放  13:00～16:30	血管年齢測定会 10:00～11:30 Zoom講座&交流会 13:30～15:30	東京都スマホ体験会 9:30～12:30 健康いきいき体操 10:00～11:15 囲碁・将棋開放  13:00～16:30 筋トレ開放  15:00～16:30	手芸教室 10:00～11:30 卓球開放  13:00～16:30	
	16	17	18	19	20	21	22
休日		はつらつ体操  10:00～10:30 囲碁・将棋開放  13:00～16:30 輪投げ 14:00～15:30	筋トレ開放  15:00～16:30	囲碁・将棋開放  13:00～16:30	理学療法士講座 14:30～15:30	はつらつ体操  10:00～10:30 囲碁・将棋開放  13:00～16:30 筋トレ開放  15:00～16:30	カラオケ開放  9:00～12:00 カラオケ開放  13:00～16:00
	23	24	25	26	27	28	29
休日	事業申込締切	はつらつ体操  10:00～10:30 囲碁・将棋開放  13:00～16:30	筋トレ開放  15:00～16:30	囲碁・将棋開放  13:00～16:30	カラオケ開放  13:00～16:00	事業抽選発表 健康いきいき体操 10:00～11:15 楽・楽ポッチャ 14:00～15:30 囲碁・将棋開放  13:00～16:30 筋トレ開放  15:00～16:30	
	30	31	★来館申込期間：10月20日から25日まで事務所に直接申込み。 ★電話での申込み：24日と25日の2日間 <b>11月の事業申込・抽選発表日程</b> (利用証番号・利用証発行施設・氏名・電話番号・ご希望の事業名と日にちをお伝えください) ★10月28日に館内掲示で発表いたします。 お電話でのお問い合わせもできます。 ★定員に満たない事業は、来館でのお申込みのみ先着順にて受け付けます。				
休日	スマホ教室 10:00～11:30 囲碁・将棋開放  13:00～16:30 卓球開放  13:00～16:30						

## 10月の「はつらつセンター主催」事業

申込方法	事業名 <small>*持物は、ポスターでご確認ください</small>	実施日	実施時間	場所 定員	申込開始日
事前申込・抽選	★元気アップ体操	7日（金）	10：30～ 11：30	娯楽室・和室 15名	9月 20日（火）～ 26日（月）
	★健康いきいき体操	14日・28日（金）	10：00～ 11：15	娯楽室・和室 18名	
	★はつらつ体操	4日（火）・11日（火）・ 18日（火）・21日（金）・ 25日（火）	10：00～ 10：30	娯楽室・和室 18名	
	★輪投げ	17日（月）	14：00～ 15：30	洋室 10名	
	★折り紙教室 ～やっこさんからの“かご”～	11日（火）	10：00～ 11：30	相談室 8名	
	★水彩色鉛筆を使ってみよう	12日（水）	10：00～ 11：30	生活相談室 10名	
	★手工芸教室	15日（土）	10：00～ 11：30	生活相談室 10名	
	★Zoom教室&交流会	13日（木）	13：30～ 15：30	生活相談室 5名	
	★スマホ教室	31日（月）	10：00～ 11：30	洋室 20名	
	★楽・楽 ポツチャ	28日（金）	14：00～ 15：30	洋室 12名	
	★レクスポクラブ ～秋のレクリエーションミニ運動会～	8日（土）	10：00～ 11：30	洋室 18名	
	事前・先着	★血管年齢測定会	13日（木）	10：00～ 11：30	
★運動スキルアップに！ 理学療法士が伝える心疾患の予防！		20日（木）	14：30～ 15：30	洋室 20名	10月1日（土） ～先着
当日・先着	★ビデオDe自主体操 (当日のはつらつ体操に参加 されなかった方対象)	4日（火）・11日（火）・ 18日（火）・21日（金）・ 25日（火）	10：45～ 30分程度	娯楽室 8名	当日
	★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか)	3日（月）・8日（土）・22日（土）	9：00～ 12：00	講習室 12名	当日
		8日（土）・22日（土）・27日（木）	13：00～ 16：00		
	★卓球開放	3日（月）	9：00～12：00	洋室 12名	当日
		15日（土）・31日（月）	13：00～16：30		
★囲碁・将棋開放	月・水・金曜日 事業・団体で使用 していない日	13：00～ 16：30	生活相談室 12名	当日	
★筋トレマシン開放	火・金	15：00～ 16：30	機能訓練室 12名	当日	
案内	練馬区開催「スマホ体験」 若干空きがあります	14日（金）	9：30～ 12：30	講習室 若干名	募集を開始 しています

# はつらつセンターからのお知らせ

～事業の当日参加について～

皆さまのお声を受けて、当日の事業やイベントで空席が発生した場合に次のような手順でご参加できるように10月から運用を変更します。

- ★事前連絡がなく事業・イベント開始から5分 経過した時点で参加の権利がなくなります。
  - ★キャンセル待ち順の若い番号の方が優先参加。
  - ★まだ空席がある場合は、参加希望者がジャンケンをして勝った方が参加。
- ※この運用は10月1日開催の事業から導入します。多くの方が参加できるシステムとしてご理解ください。

## 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  
 にお願いたします。  
**練馬区高齢社会対策課 介護予防係**  
**03-5984-2094**

### ～館内の感染予防対策に関してのお知らせ～

- ◆現在、館内での飲食は場所を限定して、可能としております。詳しくは職員にお問合せください。
- ◆区内の「はつらつセンター・敬老館」では、引続き入浴・入浴設備のご利用を中止しています。
- ◆この対応は、今後の感染症の拡大状況により予告なく変わる場合がございます。あらかじめご了承ください。

感染症拡大防止に  
 ご協力ください



- 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

### ◆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。  
 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  
 ～ありのままのあなたを大切にします～

