

# 12月 はつらつ 関 便り

## ◆はつらつ演芸大会を開催します◆

下記日程で、「はつらつ演芸大会」を開催します。年齢にかかわらず、自由に入場できますので、鑑賞、応援にぜひ、お越しください。

出演のお申込みは終了いたしました。

【日時】12月3日(土)

9時30分：受付・入場開始

10時開演～16:00(予定)

【会場】関区民ホール(2階)



## ★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】12月26日(月)  
10:00～11:30

【会場】講習室(1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。



## 実習生レクリエーション

看護学校の実習生が、レクリエーションを行います。進行が、ごこないかもしれません温かい目で、是非ご参加ください。

※2回開催します。それぞれお申込みが必要です。

①【内容】「ドキドキタワー～みんなで挑戦～」

【日時】12月6日(火) 10時～11時

②【内容】「クリスマスリースを作ろう！」

【日時】12月8日(木) 14時～15時

①・②とも【定員】各8名

【会場】生活相談室(3階)

## ♪イヴにクリスマスソングを 楽しみましょう♪

ギターとオカリナの「ゆかいな仲間たち」が、クリスマスイヴに集まります!!  
皆様も一緒に楽しいひと時を過ごしませんか?

【日時】12月24日(土)

10:30～11:30

【定員】16名 【会場】洋室(3階)



## ★お知らせ★ ※再周知です

～はつらつ体操が2部制になりました～

はつらつ体操は、11月より少しでも多くの方にご参加いただく事を目的に、1日に2回開催する運用に変更しました。

1回目・2回目いずれかにお申込みいただけます。  
日にちはスケジュール表でご確認ください。

1回目/10:00～10:30

2回目/11:00～11:30



上記変更に伴い、ビデオで自主体操の開催日と内容、名称もリニューアルいたします。

【新名称】VIDEO(ビデオ)体操

【日にち】12月14日(水)・12月28日(水)

【時間】10:00～1時間程度

【会場】娯楽室・和室(2階)

【定員】10名

【申込】11月21日(月)～抽選申込

【持ち物】タオル



## 筋スタ事業のご案内

【講座期間】令和5年1月10日(火)～2月17日(金)

毎週火曜日、金曜日 週2回 全12回

【開催時間】13:30～15:00

【開催会場】機能回復訓練室(3階)

【申込期間】12月10日(土)～12月24日(土)

【当選発表】令和5年1月5日(木)館内に掲示

【募集定員】7名

【持ちもの】消毒の布、筆記用具、飲み物、  
汗拭きタオル、上履

保険料:60歳～64歳・・・1,850円

65歳以上・・・1,200円

※専用紙でのお申込みになります。

※定員に満たない場合は、開催されない場合があります。



## 『運動スキル・知識アップに！

理学療法士が伝える脳卒中の予防！』

～Zoom開催(ホスト：豊玉)～

【日時】12月15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、  
メールアドレス又はスマートフォン等から上記  
QRコードを読み込んでお申込みください。

お申込みは  
12月1日(木)  
9時からです



日	月	火	水	木	金	土	
休日	○カラオケ： 2・17・24日 9時～12時 2・17・28日 13時～16時 ○卓球： 26日 9時～12時 8・17日 13時～16時30分 ○囲碁将棋：月・水・金 13時～16時30分 ※相談室が空いている日 ○筋トレ：火・金 15時～16時30分			1	2	3	
				団体抽選申込開始	カラオケ開放 9:00～12:00 元気アップ体操 10:30～11:30 カラオケ開放 13:00～16:00 囲碁・将棋開放 13:00～16:30 筋トレ開放 15:00～16:30	<b>演芸大会</b> ◎午前の部 10:00～12:00 ◎午後の部 13:00～16:00	
4	5	6	7	8	9	10	
休日	団体抽選申込締切 はつらつ体操 ①10:00～10:30 ②11:00～11:30 看護学校実習生レク 10:00～11:00 囲碁・将棋開放 13:00～16:30 東京都スマホ相談会 13:00～16:00 筋トレ開放 15:00～16:30			囲碁・将棋開放 13:00～16:30	卓球開放 13:00～16:30 看護学校実習生レク 14:00～15:00	団体抽選結果発表 はつらつ体操 ①10:00～10:30 ②11:00～11:30 囲碁・将棋開放 13:00～16:30 筋トレ開放 15:00～16:30	手工芸 10:00～11:30
				囲碁・将棋開放 13:00～16:30	理学療法士講座 14:30～15:30	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
11	12	13	14	15	16	17	
休日	はつらつ体操 ①10:00～10:30 ②11:00～11:30 折り紙教室 10:00～11:30 輪投げ 14:00～15:30 囲碁・将棋開放 13:00～16:30			水彩色鉛筆 10:00～11:30 VIDEO体操 10:00～1時間程度 囲碁・将棋開放 13:00～16:30	健康いきいき体操 10:00～11:15 理学療法士講座 14:30～15:30	カラオケ開放 9:00～12:00 カラオケ開放 13:00～16:00 卓球開放 13:00～16:30	
	筋トレ開放 15:00～16:30			囲碁・将棋開放 13:00～16:30	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 13:00～16:00 卓球開放 13:00～16:30	
18	19	20	21	22	23	24	
休日	東京都スマホ相談会 9:30～12:30 事業申込開始 はつらつ体操 ①10:00～10:30 ②11:00～11:30 囲碁・将棋開放 13:00～16:30 楽・楽ポッチャ 14:00～15:30			事業申込開始 はつらつ体操 ①10:00～10:30 ②11:00～11:30 筋トレ開放 15:00～16:30	囲碁・将棋開放 13:00～16:30	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	事業申込締切 カラオケ開放 9:00～12:00 イヴにクリスマス ソングを楽しみましょう 10:30～11:30
	筋トレ開放 15:00～16:30			囲碁・将棋開放 13:00～16:30	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 イヴにクリスマス ソングを楽しみましょう 10:30～11:30	
25	26	27	28	29	30	31	
休日	卓球開放 9:00～12:00 スマホ教室 10:00～11:30 事業抽選結果発表 はつらつ体操 ①10:00～10:30 ②11:00～11:30 囲碁・将棋開放 13:00～16:30 囲碁ボール 14:00～16:00			VIDEO体操 10:00～1時間程度 筋トレ開放 15:00～16:30	<b>休館日</b>		
	筋トレ開放 15:00～16:30			カラオケ開放 13:00～16:00 囲碁・将棋開放 13:00～16:30	<b>年末年始休み</b>		

※年末年始  
12月29～1月3日  
休館日です

1月の事業  
申込・抽選・  
発表日程

★来館申込期間：12月20日から24日まで事務所に直接申込み  
 ★電話での申込み：23日と24日の2日間  
 (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)  
 ★12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。

## 12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	2日(金)	10:30~ 11:30	娯楽室・和室 15名	11月 21日(月)~ 26日(土)
	★健康いきいき体操	16日・23日(金)	10:00~ 11:15	娯楽室・和室 18名	
	★はつらつ体操	6日(火)・9日(金) 13日(火)・20日(火) 27日(火)	①10:00~ 10:30 ②11:00~ 11:30	娯楽室・和室 15名	
	ビデオ ★VIDEO体操	14日・28日(水)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
	★手工芸教室 ~かどまつ~	10日(土)	10:00~ 11:30	生活相談室 10名	
	★水彩色鉛筆を使ってみよう ~グロリオサ~	14日(水)	10:00~ 11:30	生活相談室 10名	
	★楽・楽 ポツチャ	19日(月)	14:00~ 15:30	洋室 12名	
	★看護学校実習生レクリエーション① 「ドキドキタワー~みんなで挑戦~」	6日(火)	10:00~ 11:00	生活相談室 8名	
	★看護学校実習生レクリエーション② 「クリスマスリースを作ろう!」	8日(木)	14:00~ 15:00	生活相談室 8名	
	★輪投げ	12日(月)	14:00~ 15:30	洋室 10名	
	★レクスポクラブ ~囲碁ボール~	26日(月)	14:00~ 16:00	洋室 12名	
	★折り紙教室 ~サンタのギフトボックス~	13日(火)	10:00~ 11:30	生活相談室 8名	
	「イヴにクリスマスソングを 楽しみましょう♪」	24日(土)	10:30~ 11:30	洋室 16名	
	スマホ教室	26日(月)	10:00~ 11:30	講習室 20名	
事前・先着	★運動スキルアップに! 理学療法士が伝える脳卒中の予防!	15日(木)	14:30~ 15:30	洋室 20名	12月1日(月) ~先着
	★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか)	2日(金)・17日(土)・24日(土)	9:00~ 12:00	講習室 12名	当日
		2日(金)・17日(土)・28日(水)	13:00~ 16:00		
	★卓球開放	26日(月)	9:00~12:00	洋室 12名	当日
		8日(木)・17日(土)	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	
ご案内	東京都主催 「スマホ相談会」	6日(火)	13:00~ 16:00	生活相談室 12名程度	当日先着順
		19日(月)	9:30~ 12:30	生活相談室 12名程度	

# 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4年12月28日(水)まで開館しています。

★休館日：令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)

年始は、令和5年1月4日(水)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。



## ➡ 練馬区主催事業 ➡

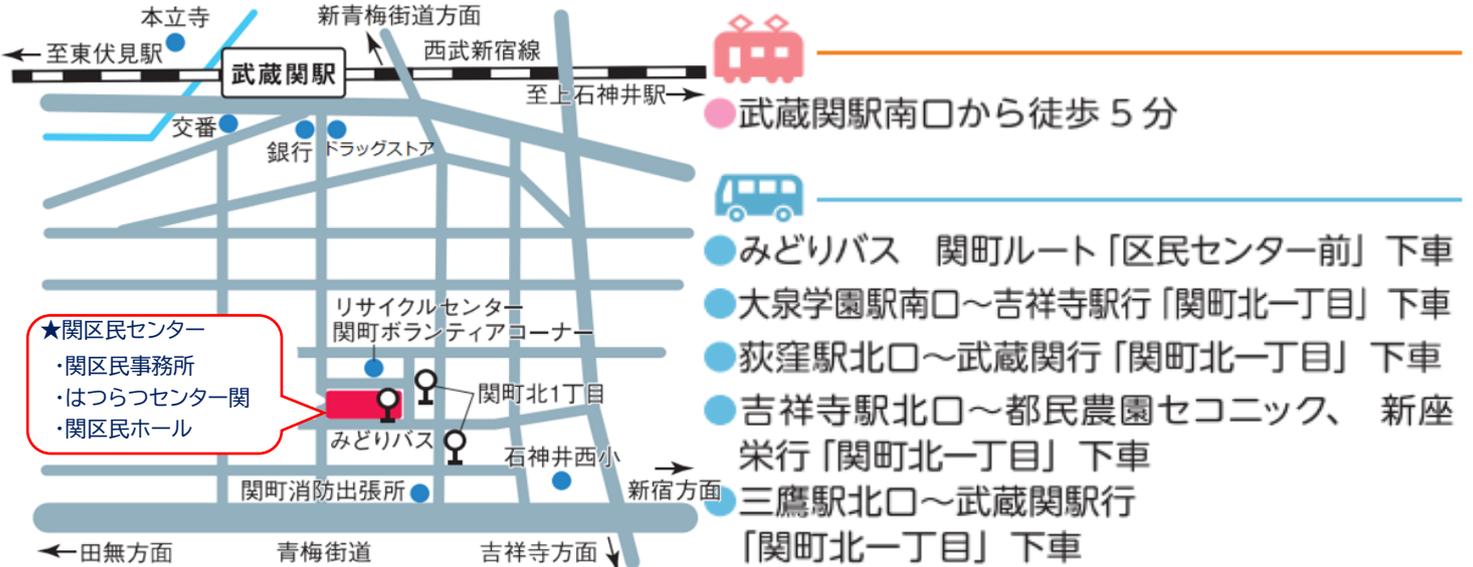
- ①いきがいデイサービス
- ②高齢者筋力向上トレーニング
- ③足腰しゃっきりトレーニング教室
- ④ねりまちウォーキングクラブ

※お申込みお問い合わせは、下記  
 をお願いいたします。  
 練馬区高齢社会対策課 介護予防係  
 03-5984-2094

### ～館内の感染予防対策に関するお知らせ～

- ◆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



### ◆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～

