

# 10月 はつらつ 関 便り

## ★あなたとわたしのコンサート★

～共に歌おう共に楽しい音楽のひと時を～  
音楽グループ「AMICA(アマカ)」のメンバーを迎えて、身近で気軽にフランクな音楽会です。一緒に歌って、聴いて楽しく参加しませんか。

【日時】10月5日(木)10:30～11:30

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】70名 先着順

【申込】受付中です

※70名を超えても空きがあれば

一般枠でお申込みいただけます

※オンラインでも中継いたします

※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 hcseki1@gmail.com



## ◆入浴説明会を開催します◆

ボイラーの工事の影響で、開始が遅れていましたが、10月中旬より入浴事業を再開します。

5類になった現在も感染者が増えており、他センターと対策を統一した入浴ルールを導入します。そこで、入浴に関する説明会(懇談会)を下記の日程で開催します。

【日時】10月4日(水)10時～

【会場】生活相談室(3階)

※再開日が決まりましたら別途お知らせします。



## 『認知症サポーター養成講座』

「認知症サポーター養成講座」は、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族をあたたく見守るサポーター(応援者)を養成する講座です。

【日時】9月27日(水)

14:00～15:30

【会場】講習室(1階)

【定員】30名(先着申込順)

【講師】認知症サポーターキャラバン・メイト

【協力】関町地域包括支援センター

※受講した方には、練馬区のオリジナルの認知症サポーターカードを差し上げます。



## 「はつらつまつり」を開催します

昨年は、新型コロナウイルス感染防止のため半日開催だった「はつらつまつり」を今年度は、1日開催することが決定しました。

開催日は、11月25日(土)です。

詳しい内容は、現在打合せ中です。決まり次第、ポスターや区報などでお知らせします。

是非ご来場下さい。

**予告**

**再告知**

## ◆センターからのお願い◆

図書コーナーの書籍は、関町図書館のご協力でお借りして、3か月に1度入替え搬入を行っています。その図書が行方不明になることが立て続けに起きています。貸し出しは行っていませんが、もしも知らずにお手元にお持ちの方は、速やかに返却ください。これ以上紛失が続くと、借りることができなくなってしまいます。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



## 『理学療法士が伝える

## 心疾患の予防！』

～Zoom開催(ホスト:大泉)～

【日時】10月19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  
10月2日(月)  
9時からです



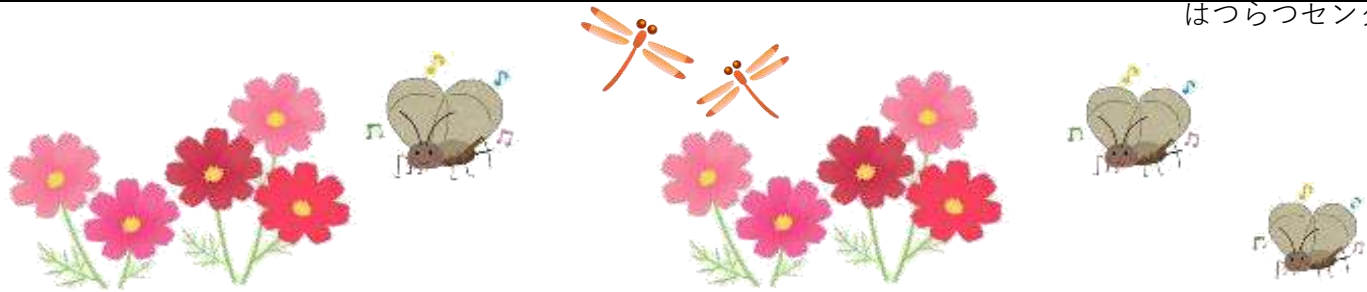
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休日	団体抽選日	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	VIDEO体操 10:00~ 入浴説明会 10:00~	あなたとわたしの コンサート 10:30~	元気アップ体操 10:30~	カラオケ開放 9:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~	筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~		囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~ 卓球開放 13:00~
8	9	10	11	12	13	14
休日	スポーツの日	折り紙教室 10:00~ 元気アップ体操 10:30~	水彩色鉛筆 10:00~		健康いきいき体操 10:00~	卓球開放 9:00~
	休日	筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	楽・楽ポッチャ 14:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	懐かしの小さな 映画会 14:00~
15	16	17	18	19	20	21
休日		はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	VIDEO体操 10:00~		11月事業申込 開始 はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	カラオケ開放 9:00~ 手工芸 10:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~	卓球開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ eスポーツボウリング 14:00~	理学療法士講座 14:30~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
22	23	24	25	26	27	28
休日	輪投げ 10:00~ 血管年齢測定会 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	11月事業申込 締切 カラオケ開放 9:00~		健康いきいき体操 10:00~	11月事業抽選 結果発表
	囲碁・将棋開放 13:00~	東京都スマホ相談会 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	スマホ初心者相談会 ①14:00~ ②15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	
29	30	31				
休日	スマホ教室 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	<p>〈11月の事業 申込・抽選・発表日程〉</p> <p>★来館申込期間：10月20日から25日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（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）                      ★抽選結果は、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。</p>			
	囲碁・将棋開放 13:00~	カラオケ開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~				



# 10月の「はつらつセンター関主催」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	
<b>事前申込・抽選</b>	★元気アップ体操	6日(金) 10日(火)	10:30~11:30	娯楽室・和室 15名	9月 20日(水) ~ 26日(火)	
	★健康いきいき体操	13日(金) 27日(金)	10:00~11:15	娯楽室・和室 18名		
	★はつらつ体操	3日(火)・17日(火) 20日(金)・24日(火) 31日(火)	①10:00~10:30 ②11:00~11:30	娯楽室・和室 15名		
	ビデオ ★VIDEO体操	4日(水) 18日(水)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10名		
	★折り紙教室	10日(火)	10:00~11:30	生活相談室8名		
	★水彩色鉛筆を使ってみよう ~ 紅葉 ~	11日(水)	10:00~11:30	生活相談室 10名		
	★楽・楽 ポツチャ	12日(木)	14:00~15:30	洋室12名		
	★懐かしの小さな映画会 (邦画)	14日(土)	14:00~ 終了まで	講習室30名		
	★eスポーツボウリング	18日(水)	14:00~15:30	洋室8名		
	★手工芸教室 ~ポンポン菊のチャーム~	21日(土)	10:00~11:30	生活相談室 10名		
	★輪投げ	23日(月)	10:00~11:30	洋室10名		
	★スマホ教室	30日(月)	10:00~11:30	講習室20名		
<b>事前・先着順</b>	★あなたとわたしのコンサート	5日(木)	10:30~11:30	多目的ホール70名	受付中	
	★理学療法士が伝える”心疾患”	19日(木)	14:30~15:30	洋室20名	先着(10/2~)	
	★血管年齢測定会	23日(月)	10:00~11:30	生活相談室12名	先着(9/20~)	
	★スマホ初心者相談会①	26日(木)	14:00~15:00	生活相談室6名	先着 (9/21~)	
	★スマホ初心者相談会②		15:00~16:00	生活相談室6名		
	★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか)	7日(土)・21(土)・25日(水)	9:00~12:00	講習室12名	当日	
		7日(土)・21(土)・31日(火)	13:00~16:00			
	★卓球開放	14日(土)	9:00~12:00	洋室12名		
		7日(土)・17日(火)	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		
★筋トレマシン開放	火・金	15:00~16:30	機能訓練室12名			
お知らせ	★東京都主催「スマホ相談会」	24日(火)	13:00~16:00	生活相談室 12名程度		当日先着順

はつらつセンター関



# はつらつセンターからのお知らせ

## ～団体利用申請の申込変更について～

◆団体利用申請の申込方法が変更されました。既にお申込みの流れなどを記載した説明書きを配布しておりますが、ご不明な点などがございましたら窓口の職員までお問い合わせ下さい。

## ～入浴の再開について～



ボイラーの工事の影響で、開始が遅れていましたが、10月中旬より入浴サービスを再開します。再開にあたっては、感染防止の観点から他センターと対策を統一した入浴ルールを導入します。事前予約方式で、入場制限もあり以前とは違った方法での実施となりますのでご注意ください。詳しくは、はつらつセンター職員にお問い合わせ下さい。

## ➡ 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～

