

12月 はつらつ 関 便り

『関町図書館共催講座』・二部制 ～認知症にやさしいまちづくり～

一部:「脳トレ・ミニ体操」

二部:「関町図書館ご案内・

認知症に関する本のブックトーク」

【日時】12月18日(月)10:30～11:30

【会場】講習室(1階)

【定員】30名 ※11月20日(月)～抽選

【協力】関町図書館

◆展示用作品募集のお知らせ◆

令和6年1月12日(金)13日(土)の「作品展示会」開催に合わせて、出展作品を募集いたします。

【対象】はつらつセンター・敬老館いずれかの利用証をお持ちの方

【募集期間】12月22日(金)～12月28日(木)

【展示場所】講習室

※当日のボランティアも募集しています。

※その他詳しくは、ポスター又は職員にお問い合わせください。

◆ユニバーサルスポーツ・ポッチャ交流会◆

地域の施設や福祉に興味のある方々が所属する

「しあわせ福祉ネット・関」との交流会です。

一緒にポッチャを楽しみませんか?(練馬ポッチャク

ラブの方々が審判としてご参加下さいます)

【日時】12月21日(木)13:15～15:00

【場所】多目的ホール(2階)

【定員】9名 ※11月20日(月)～抽選



『N-impro(ニンプロ)』

N-impro(ニンプロ)は、認知症の方と出会った時の対応について意見交換をしながら考える、カードゲーム形式の研修プログラムです。

【日にち】12月15日(金)14:00～15:00

【会場】洋室(多目的室 3階)

【定員】15名(先着申込順)

【協力】第二光陽苑地域包括支援センター

『理学療法士が伝える

脳卒中の予防!』

【日時】12月21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)

※今回は、はつらつセンター関がホスト会場です
※講師の方との対面講座になります。

★オンライン中継専用メールアドレス

hcseki1@gmail.com

※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
12月1日(金)
9時から



『フラワーセラピー教室』

癒しの効果を感じていただくお花のレクリエーションで

す!お正月に飾られるしめ縄を作ります

【日時】12月23日(土)14:00～15:00

【会場】生活相談室(3階)

【定員】各6名 ※11月20日(月)～抽選



◇筋トレマシン スタート事業のご案内◇

【講座期間】令和6年1月12日(金)～2月20日(火)
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4日(月)～12月16日(土)

【当選発表】12月21日(木)館内に掲示

【募集定員】7名

【持ちもの】飲み物、汗拭きタオル、上履
筆記用具

保険料:60歳～64歳…1,850円

65歳以上…1,200円



※専用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。

～平野ナースの健康講座～

『毎日の生活習慣で免疫力を高めましょう!』

自然免疫は日常生活を見直すことで、その力を高めることができます。免疫を過不足なく働かせて、元気に冬を過ごしましょう!

※講座終了後に個別で健康相談を受付けます

【日時】12月8日(金)10:00～10:40

【会場】講習室(1階)

【定員】12名 ※11月20日(月)～抽選

空きがあれば当日でもご参加いただけます。



日	月	火	水	木	金	土
<p>〈1月の事業 申込・抽選・発表日程〉</p> <p>★来館申込期間：12月20日から25日で事務所に直接申込み</p> <p>★電話での申込み：23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お伝えください）</p> <p>★抽選結果は、12月27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。</p> <p>★定員に満たない事業は、お電話でもお申込みが可能になりました。</p>					1	2
					<p>団体抽選会 元気アップ体操 10:30~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~</p>	<p>カラオケ開放 9:00~</p> <p>カラオケ開放 13:00~</p>
3	4	5	6	7	8	9
休日		<p>はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~</p>	<p>VIDEO体操 10:00~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~</p>	<p>カラオケ開放 9:00~ 脳トレプリント 10:30~</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~ 平野ナースの健康講座 10:00~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~</p>	<p>懐かしの小さな映画会 10:00~</p> <p>卓球開放 13:00~</p>
	10	11	12	13	14	15
休日		<p>折り紙教室 10:00~ 元気アップ体操 10:30~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~ 輪投げ 14:00~</p>	<p>水彩色鉛筆 10:00~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~</p>	<p>楽・楽ポッチャ 14:00~</p>	<p>健康いきいき体操 10:00~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~ ニプロ 14:00~ 筋トレ開放 15:00~</p>	<p>カラオケ開放 9:00~ 手工芸 10:00~</p> <p>カラオケ開放 13:00~</p>
	17	18	19	20	21	22
休日	<p>関町図書館共催講座 10:30~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~</p> <p>卓球開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~</p>	<p>1月事業申込 開始 VIDEO体操 10:00~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~ eスポーツボウリング 14:00~</p>	<p>理学療法士講座 14:30~ ユニバーサルポッチャ 13:15~</p>	<p>健康いきいき体操 10:00~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~</p>	<p>卓球開放 9:00~</p> <p>フラワーセラピー 14:00~</p>
	24	25	26	27	28	29
休日	<p>1月事業申込 締切 スマホ教室 10:00~</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~ 囲碁ボール 14:00~</p>	<p>東京都スマホ体験会 9:30~</p> <p>はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~</p> <p>東京都スマホ相談会 13:00~ 筋トレ開放 15:00~</p>	<p>1月事業抽選 結果発表</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00~ カラオケ開放 13:00~</p>	<p>スマホ初心者相談会 ①14:00~ ②15:00~</p>	休館	
	31	<p>※7日の脳トレプリントは、先月抽選済です。</p>				
休館	<p>※12月29日~1月3日は休館です。</p>					

12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
事前申込・抽選	★元気アップ体操	1日(金) 12日(火)	10:30~11:30	娯楽室・和室 15名	11月 20日(月) ~ 25日(土)
	★健康いきいき体操	15日(金) 22日(金)	10:00~11:15	娯楽室・和室 18名	
	★はつらつ体操	5日(火)・8日(金) 19日(火)・26日(火)	①10:00~10:30 ②11:00~11:30	娯楽室・和室 15名	
	ビデオ ★VIDEO体操	6日(水) 20日(水)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
	★平野ナースの健康講座	8日(金)	10:00~10:40	講習室12名	
	★懐かしの小さな映画会 (洋画 吹替え)	9日(土)	10:00~ 終了まで	講習室30名	
	★輪投げ	11日(月)	14:00~15:30	洋室10名	
	★折り紙教室	12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 ~ シクラメン ~	13日(水)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
	★楽・楽 ポツチャ	14日(木)	14:00~15:30	洋室12名	
	★手工芸教室 ~干支の辰を作ろう~	16日(土)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
	★関町図書館共催講座(2部制)	18日(月)	10:30~11:30	講習室30名	
	★eスポーツボウリング	20日(水)	14:00~15:30	洋室8名	
	★ユニバーサルスポーツ・ポツチャ交流会	21日(木)	13:15~15:00	多目的ホール9名	
	事前申込・先着	★N-impro(ニンプロ)	15日(金)	14:00~15:00	
★理学療法士が伝える”脳卒中”		21日(木)	14:30~15:30	洋室20名	先着(12/1~)
★スマホ初心者相談会①		28日(木)	14:00~15:00	生活相談室6名	先着 (11/21~)
★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)		2日(土)・7日(木)・16日(土)	9:00~12:00	講習室12名	当日
		2日(土)・16日(土)・27日(水)	13:00~16:00		
★卓球開放		23日(土)	9:00~12:00	洋室12名	
	9日(土)・19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「スマホ体験会」	26日(火)	9:30~12:30	生活相談室12名	
	★東京都主催「スマホ相談会」		13:00~16:00	生活相談室12名	当日先着順

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～

