

1月 はつらつ 関 便り

◆「作品展示会」開催のお知らせ◆

はつらつセンター登録団体や、センターの事業で作成した作品、講師の方々の作品などを鑑賞できる「作品展示会」を下記の日程で開催します。

【開催期間】1月12日(金)～1月13日(土)

9時～17時(13日は15時30分まで)

【展示会場】講習室(1階)

※令和6年1月13日 13時～15時まで、併設の2階区民ホールで「つながるフェスタ」も開催されています。併せてご参加ください。

◆桂文ぶん師匠 落語の会◆

ホールとはつらつセンター共同イベントです。はつらつセンター分の席として、70席を確保いたしました。

【日時】1月25日(木)14:00～15:00

※受付開始13:15/入場開始13:20

【会場】関区民ホール(2階)

【定員】70名 先着順

※70名を超えても空きがあれば一般枠でも受け付けます。

※オンラインで中継いたします。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



職員一同

練馬区立 はつらつセンター 関

あけましておめでとうございませす
練馬区社会福祉事業団が運営を開始して三
度目の新年を迎えます。
新型コロナウイルスの影響で、利用を差し控えて
いた方々も徐々にご利用を再開され、大規模イ
ベント、入浴サービスも再開されました。
これからも皆様の声を聞きながら皆様と一緒に
「地域に愛される施設」を目指してまいります。
皆様におかれましては幸多い一年となりますこ
とを祈念しております。

『理学療法士が伝える

内部疾患のまとめ!』

【日時】1月18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)

お申込み
12月21日(木)
9時から



★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。

令和5年度認知症予防講演会(録画上映)

～今日から私たちに何ができるか～

令和6年1月25日に練馬区役所アトリウムで開催される「認知症予防講演会」(講師:陽和病院ものわすれ外来/田中こずえ医師)の講座を下記日程で、録画上映します。

【日時】令和6年2月24日(土)14時～15時40分

【会場】講習室(1階)

【申込】令和6年1月10日より先着順

【定員】25名

※1月25日の講座に直接ご参加されたい方は、

高齢社会対策課 介護予防係

電話:03-5984-2094

又は、右のQRコードを読み込んでお申込みください。



◆はつらつセンターからのお願い◆

当施設の地下駐車場は、区民事務所をご利用の方等脚の不自由な方やお車でのご利用以外に来館が困難な方のための設備です。はつらつセンターをご利用の際は公共交通機関などをご利用していただきますようお願いいたします。

やむを得ず車をご利用の際は、近隣のコインパーキングをご利用いただくなどのご協力・ご検討をお願いします。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館 12月29日～1月3日まで			団体抽選会	元気アップ体操 10:30～	カラオケ開放 9:00～ 卓球開放 9:00～
7	8	9	10	11	12	13
休日	成人の日	元気アップ体操 10:30～	水彩色鉛筆 10:00～		❀ 作品展 ❀	
	休日	筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ カラオケ開放 13:00～		健康いきいき体操 10:00～	
14	15	16	17	18	19	20
休日		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	VIDEO体操 10:00～		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	2月事業申込 → 開始 カラオケ開放 9:00～ 手芸 10:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 輪投げ 14:00～	筋スタ②13:30～ 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～ 筋スタ③13:30～ 筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 13:00～
21	22	23	24	25	26	27
休日	毛筆で書いてみよう 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	VIDEO体操 10:00～	2月事業申込 締切	健康いきいき体操 10:00～	懐かしの小さな 映画会 10:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～	筋スタ④13:30～ 筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 卓球開放 13:00～	桂文ぶん師匠 落語の会 14:00～ スマホ初心者相談会 ①14:00～ ②15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋スタ⑤13:30～ 筋トレ開放 15:00～	卓球開放 13:00～
28	29	30	31	<2月の事業 申込・抽選・発表日程> ★来館申込期間：1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、1月29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、お電話でもお申込みが可能になりました。		
休日	2月事業抽選 結果発表 スマホ教室 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 筋スタ⑥13:30～ 筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 9:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 楽・楽ボッチャ 14:00～			

1月の「はつらつセンター関主催」事業

申込方法	事業名 *持物は、ポスターでご確認ください	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	5日(金) 9日(火)	10:30~11:30	娯楽室・和室 15名	12月 20日(水) ~ 25日(月)
	★健康いきいき体操	12日(金) 26日(金)	10:00~11:15	娯楽室・和室 18名	
	★はつらつ体操	16日(火)・19日(金) 23日(火)・30日(火)	①10:00~10:30 ②11:00~11:30	娯楽室・和室 15名	
	★VIDEO(ビデオ)体操	17日(水) 24日(水)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
	★水彩色鉛筆を使ってみよう ~ さざんか ~	10日(水)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
	★輪投げ	15日(月)	14:00~15:30	洋室10名	
	★eスポーツボウリング	17日(水)	14:00~15:30	洋室8名	
	★手工芸教室 ~ 毛糸のコサージュ ~	20日(土)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
	★毛筆で書いてみよう	22日(月)	10:00~11:30	講習室12名	
	★懐かしの小さな映画会 (邦画)	27日(土)	10:00~ 終了まで	講習室30名	
	★スマホ教室	29日(月)	10:00~11:30	講習室20名	
	★楽・楽 ボッチャ	31日(水)	14:00~15:30	洋室12名	
事前申込・先着順	★理学療法士が伝える "内部疾患のまとめ"	18日(木)	14:30~15:30	洋室20名	先着 (12/21~)
	★スマホ初心者相談会①	25日(木)	14:00~15:00	生活相談室6名	
	★スマホ初心者相談会②		15:00~16:00	生活相談室6名	
	★桂文ぶん師匠 落語の会	25日(木)	14:00~15:00	関区民ホール70名	受付中
	★令和5年度認知症予防講演会 (録画上映) ~今日から私たちに何ができるか~	2月24日(土)	14:00~15:40	講習室25名	先着 (1/10~)
開放事業	★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか)	6日(土)・20日(土)・31日(水)	9:00~12:00	講習室12名	当日
		6日(土)・10日(水)・20日(土)	13:00~16:00		
	★卓球開放	6日(土)	9:00~12:00	洋室12名	
		24日(水)・27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	
★筋トレマシン開放	火・金	15:00~16:30	機能訓練室12名		

はつらつセンター関

※元気アップ体操、健康いきいき体操、ビデオ体操のご利用について

事業のお申し込みは、それぞれ1回のみの申込になります。

また、当日空きのある場合でも、同じ月に1回参加されている方は参加出来ません。



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～

