

2月 はつらつ 関 便り

◆「利用証更新」のお知らせ◆

現在お使いの利用証は令和6年3月31日が有効期限です。

【申請開始】2月1日(木)～

【持物】

- ・利用申請書(受付にあります)
- ・現在使用している利用証
- ・本人確認ができる公的な書類
- ・緊急連絡先のメモ

**2月1日から
利用証の更新が
始まります！！**



※新規の方もこの期間内に申請できます

※新しい利用証は、性別にかかわらず全員「りんどう色」です。

◆だいこんブラスと 観客のみなさんと一緒◆

練馬大根にちなんで名づけられた「だいこんブラス」は、大泉中の吹奏楽部OBが中心になって生まれたバンドです。

【日時】3月23日(土) 10時～11時

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】100名

【申込】2月1日より先着順

※区民ホールとの共催イベントです。高齢者に関わらずどなたでもご参加いただけます。



NEW
お申込み
2月1日(木)
9時から

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)

【定員】25名

【申込】受付中

※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。



「福祉園ポッチャ交流会」

開催のお知らせ

近隣にある「関町福祉園」との多世代交流会です。いつもとは違う方々との対戦を楽しんでみませんか。

【日時】2月8日(木)13時15分集合～14時45頃

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】10名

【申込】事前申込抽選



『理学療法士が伝える

認知症の予防！』

お申込み
2月1日(木)
9時から

今回のホスト会場は、はつらつセンター大泉です。今年度最後の講座で、3月の開催はありません。

【日時】2月15日(木)14時30分～15時30分

【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。



◆アンケートにご協力ありがとうございました◆

アンケートの結果は、一定期間館内に掲示いたします。ホームページでは1年間掲載いたしますので、ご確認ください。いただいた貴重なご意見は、今後の運営の参考にさせていただきます。

また、直接ご意見をいただき、施設からの回答ができる利用者懇談会を開催いたします。下記のご案内をご確認ください。



ご協力ありがとうございました

★利用者懇談会開催★

下記日程で、利用者懇談会を開催します。

【日時】2月13日(火) 14時～15時

【会場】生活相談室(3階)

※事前のお申込みは必要ありません。

当日会場にお越しください。



日	月	火	水	木	金	土
<p>〈3月の事業 申込・抽選・発表日程〉</p> <p>★来館申込期間：2月20日から26日で事務所に直接申込み</p> <p>★電話での申込み：24日と26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）</p> <p>★抽選結果は、2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。</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	3
				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 13:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋スタ⑦13:30~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
4	5	6	7	8	9	10
休日		はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	VIDEO体操 10:00~	カラオケ開放 9:00~	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⑧13:30~ 筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	福祉園ポッチャ交流会 13:15~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋スタ⑨13:30~ 筋トレ開放 15:00~	卓球開放 13:00~
11	12	13	14	15	16	17
休日	建国記念日	元気アップ体操 10:30~ 折り紙教室 10:00~	水彩色鉛筆 10:00~		健康いきいき体操 10:00~	カラオケ開放 9:00~ 手芸 10:00~
	休日	筋スタ⑩13:30~ 筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	理学療法士講座 14:30~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋スタ⑪13:30~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
18	19	20	21	22	23	24
休日		3月事業申込 開始 はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~			天皇誕生日	卓球開放 9:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~ 輪投げ 14:00~	筋スタ⑫13:30~ 筋トレ開放・筋トレ フォローアップ 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ eスポーツボウリング 14:00~	スマホ初心者相談会 ①14:00~ ②15:00~	休日	認知症予防講座 14:00~
25	26	27	28	29		
休日	3月事業申込 締切 スマホ教室 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	VIDEO体操 10:00~	3月事業抽選 結果発表		
	囲碁・将棋開放 13:00~	カラオケ開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	楽・楽ポッチャ 14:00~		

2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	2日(金) 13日(火)	10:30~11:30	娯楽室・和室 15名	1月 20日(土) ~ 25日(木)
	★健康いきいき体操	9日(金) 16日(金)	10:00~11:15	娯楽室・和室 18名	
	★はつらつ体操	6日(火)・20日(火) 27日(火)	①10:00~ 10:30 ②11:00~ 11:30	娯楽室・和室 15名	
	★VIDEO(ビデオ)体操	7日(水) 28日(水)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
	★福祉園ポッチャ交流会	8日(木)	13:15~14:45	多目的ホール(2階) 10名	
	★懐かしの小さな映画会 (洋画 字幕)	10日(土)	10:00~ 終了まで	講習室30名	
	★折り紙教室	13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 ~ ひな祭り ~	14日(水)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
	★手工芸教室 ~ 利用証入れ ~	17日(土)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
	★輪投げ	19日(月)	14:00~15:30	洋室10名	
	★eスポーツボウリング	21日(水)	14:00~15:30	洋室8名	
	★スマホ教室	26日(月)	10:00~11:30	講習室20名	
	★楽・楽 ポッチャ	29日(木)	14:00~15:30	洋室12名	
事前申込・先着順	★理学療法士が伝える "認知症"	15日(木)	14:30~15:30	洋室20名	先着 (2/1~)
	★スマホ初心者相談会①	22日(木)	14:00~15:00	生活相談室6名	先着 (1/22~)
	★スマホ初心者相談会②		15:00~16:00	生活相談室6名	
	★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~	24日(土)	14:00~15:40	講習室25名	受付中
	★だいこんプラスと 観客のみなさんと一緒	3月23日(土)	10:00~11:00	多目的ホール(2階) 100名	先着 (2/1~)
開放事業	★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか)	3日(土)・8日(木)・17日(土)	9:00~12:00	講習室12名	当日
		3日(土)・17日(土)・27日(火)	13:00~16:00		
	★卓球開放	24日(土)	9:00~12:00	洋室12名	
		1日(木)・10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

～「作品展」を開催しました～

1月12日、13日の2日間で「作品展」を開催しました。はつらつセンターで活躍されているサークルの皆様や事業で作成した作品、講師の方、個人作品などたくさんの方々の力作が展示されました。2日間延べ170名以上の方が来場され、熱心に鑑賞し質問されていました。そして、たくさんのボランティアの方々、ご協力ありがとうございました。



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～

