

# 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<br>10:30~   | カラオケ開放<br>9:00~                 |
|  |                                    |  |   | 卓球開放<br>13:00~                  | 囲碁・将棋開放<br>13:00~<br>筋スタ⑦13:30~<br>筋トレ開放<br>15:00~                                    | カラオケ開放<br>13:00~                |
| 4  | 5                                  | 6  | 7   | 8                               | 9   | 10                              |
| 休日   |                                    | はつらつ体操<br>①10:00~<br>②11:00~                 | VIDEO体操<br>10:00~                         | カラオケ開放<br>9:00~                 | 健康いきいき体操<br>10:00~  | 懐かしの小さな映画会<br>10:00~            |
|  | 囲碁・将棋開放<br>13:00~                  | 筋スタ⑧13:30~<br>筋トレ開放<br>15:00~                | 囲碁・将棋開放<br>13:00~                         | 福祉園ポッチャ交流会<br>13:15~            | 囲碁・将棋開放<br>13:00~<br>筋スタ⑨13:30~<br>筋トレ開放<br>15:00~                                    | 卓球開放<br>13:00~                  |
| 11   | 12                                 | 13   | 14  | 15                              | 16  | 17                              |
| 休日   | 建国記念日                              | 元気アップ体操<br>10:30~<br>折り紙教室<br>10:00~         | 水彩色鉛筆<br>10:00~                           |                                 | 健康いきいき体操<br>10:00~  | カラオケ開放<br>9:00~<br>手芸<br>10:00~ |
|  | 休日                                 | 筋スタ⑩13:30~<br>筋トレ開放<br>15:00~                | 囲碁・将棋開放<br>13:00~                         | 理学療法士講座<br>14:30~               | 囲碁・将棋開放<br>13:00~<br>筋スタ⑪13:30~<br>筋トレ開放<br>15:00~                                    | カラオケ開放<br>13:00~                |
| 18   | 19                                 | 20   | 21  | 22                              | 23  | 24                              |
| 休日   |                                    | 3月事業申込<br>開始<br>はつらつ体操<br>①10:00~<br>②11:00~ |   |                                 | 天皇誕生日   | 卓球開放<br>9:00~                   |
|  | 囲碁・将棋開放<br>13:00~<br>輪投げ<br>14:00~ | 筋スタ⑫13:30~<br>筋トレ開放・筋トレ<br>フォローアップ<br>15:00~ | 囲碁・将棋開放<br>13:00~<br>eスポーツポウリング<br>14:00~ | スマホ初心者相談会<br>①14:00~<br>②15:00~ | 休日  | 認知症予防講座<br>14:00~               |
| 25   | 26                                 | 27   | 28  | 29                              |  |                                 |
| 休日   | 3月事業申込<br>締切<br>スマホ教室<br>10:00~    | はつらつ体操<br>①10:00~<br>②11:00~                 | VIDEO体操<br>10:00~                         | 3月事業抽選<br>結果発表                  |   |                                 |
|  | 囲碁・将棋開放<br>13:00~                  | カラオケ開放<br>13:00~<br>筋トレ開放<br>15:00~          | 囲碁・将棋開放<br>13:00~                         | 楽・楽ポッチャ<br>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<br>*持物は、ポスターでご確認ください                     | 実施日                           | 実施時間                         | 場所<br>定員           | 申込開始日                       |
|-----------|--|-------------------------------|------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| 事前申込・抽選   | ★元気アップ体操                                     | 2日(金)<br>13日(火)               | 10:30~11:30                  | 娯楽室・和室<br>15名      | 1月<br>20日(土)<br>~<br>25日(木) |
|           | ★健康いきいき体操                                    | 9日(金)<br>16日(金)               | 10:00~11:15                  | 娯楽室・和室<br>18名      |                             |
|           | ★はつらつ体操                                      | 6日(火)・20日(火)<br>27日(火)        | ①10:00~10:30<br>②11:00~11:30 | 娯楽室・和室<br>15名      |                             |
|           | ★VIDEO(ビデオ)体操                                | 7日(水)<br>28日(水)               | 10:00~<br>1時間程度              | 娯楽室・和室<br>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)<br>10名  |                             |
|           | ★懐かしの小さな映画会<br>(洋画 字幕)                       | 10日(土)                        | 10:00~<br>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<br>~ ひな祭り ~                    | 14日(水)                        | 10:00~11:30                  | 生活相談室<br>10名       |                             |
|           | ★手工芸教室<br>~ 利用証入れ ~                          | 17日(土)                        | 10:00~11:30                  | 生活相談室<br>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<br>"認知症"                          | 15日(木)                        | 14:30~15:30                  | 洋室20名              | 先着<br>(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<br>(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<br>(録画上映)<br>~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<br>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)<br>100名 | 先着<br>(2/1~)                |
| 開放事業      | ★カラオケ開放<br>(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<br>事業・団体で使用<br>していない日 | 13:00~16:30                  | 生活相談室<br>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～

