

3月 はつらつ 関 便り

◆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】150名

【申込】受付中(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。



★血管年齢測定会★

血管年齢測定機で測定し、看護師が健康に関するアドバイスを行います。

【日時】3月4日(月)

10時~11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

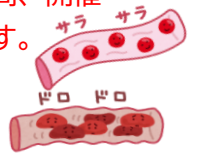
【申込】2月20日(火)~先着順



※春の測定会として3月~5月の3か月間、開催します。3か月間で1回ご参加できます。

※正しく測定するため、爪は切り、

マニキュアは落としてご参加下さい。



◆「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

※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。

受付中
です



★高齢者対象セーフティ教室★

特殊詐欺やひったくりなど、高齢者を狙った犯罪が急増しています。ひとりでも多くの高齢者に対し、このような犯罪被害に遭わない方法を紹介します。

【日時】3月19日(火)

14時~15時

【会場】講習室(1階)

【定員】20名

【申込】事前申込・抽選



◆うたと音楽の 健康レクリエーション◆

「音楽健康指導士」の講師を迎えて体を動かす音楽レクリエーション。区民ホールとの共同事業のため、年齢にかかわらず一般の方もご参加いただけます。

【日時】4月16日(火)14時~15時

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】70名

【申込】3月1日(金)~ 先着順



★壁面飾りを作ろう★

センター内の飾りつけを作成して下さる、ボランティアさんを募集します。一緒に「はつらつセンター関」を季節感あふれる素敵な空間にしませんか。

3月は「つるし飾り」を作成します。

【日時】3月11日(月) 10時~11時30分

【会場】講習室(1階)

【定員】15名

【申込】2月20日(火)~先着順



日	月	火	水	木	金	土
<p>〈4月の事業 申込・抽選・発表日程〉</p> <p>★来館申込期間：3月21日から26日で事務所に直接申込み</p> <p>★電話での申込み：25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なちをお伝えください）</p> <p>★抽選結果は、3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
					<p>団体抽選会 元気アップ体操 10:30~</p>	<p>カラオケ開放 9:00~ ポタニカルアート① 10:00~</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 13:00~</p>
3	4	5	6	7	8	9
休日	<p>血管年齢測定会 10:00~</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~</p>	<p>VIDEO体操 10:00~</p>		<p>はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~</p>	<p>ポタニカルアート② 10:00~</p>
	<p>囲碁・将棋開放 13:00~ 卓球開放 13:00~</p>	<p>筋トレ開放 15:00~</p>	<p>囲碁・将棋開放 13:00~</p>	<p>楽・楽ポッチャ 14:00~</p>	<p>囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~</p>	
10	11	12	13	14	15	16
休日	<p>壁面飾りを作ろう 10:00~</p>	<p>元気アップ体操 10:30~</p>	<p>水彩色鉛筆 10:00~</p>	<p>脳トレ資料作成講座 10:30~</p>	<p>健康いきいき体操 10:00~</p>	<p>カラオケ開放 9:00~ 手工芸 10:00~</p>
	<p>囲碁・将棋開放 13:00~ 輪投げ 14:00~</p>	<p>カラオケ開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~</p>	<p>囲碁・将棋開放 13:00~</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 13:00~</p>
17	18	19	20	21	22	23
休日	<p>毛筆で書いてみよう 10:00~</p>	<p>はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~</p>	<p>春分の日</p> <p>休日</p>	<p>4月事業申込 開始</p>	<p>健康いきいき体操 10:00~</p>	<p>卓球開放 9:00~ だいこんプラス 10:00~</p>
	<p>囲碁・将棋開放 13:00~</p>	<p>セーフティ教室 14:00~ 筋トレ開放 15:00~</p>		<p>eスポーツ ボウリング 14:00~</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 14:00~</p>
24	25	26	27	28	29	30
休日	<p>スマホ教室 10:00~</p>	<p>4月事業申込 締切</p> <p>はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~</p>	<p>VIDEO体操 10:00~</p>	<p>カラオケ開放 9:00~</p>	<p>4月事業抽選 結果発表</p> <p>はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~</p>	
	<p>囲碁・将棋開放 13:00~ 囲碁ボール 14:00~</p>	<p>筋トレ開放 15:00~</p>	<p>囲碁・将棋開放 13:00~</p>	<p>スマホ初心者相談会 ①14:00~ ②15:00~</p>	<p>囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~</p>	<p>卓球開放 13:00~</p>
31						

3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 (金) 12日 (火)	10:30~11:30	娯楽室・和室 15名	2月 20日 (火) ~ 26日 (月)
	★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) 29日 (金)	①10:00~ 10:30 ②11:00~ 11:30	娯楽室・和室 15名	
	★ボタニカルアート	2日・9日 (土) ※両日参加できる方	10:00~11:30	生活相談室 8名	
	★VIDEO(ビデオ)体操	6日 (水) 27日 (水)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
	★楽・楽 ボッチャ	7日 (木)	14:00~15:30	洋室12名	
	★輪投げ	11日 (月)	14:00~15:30	洋室10名	
	★水彩色鉛筆を使ってみよう ~カタクリ~	13日 (水)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
	★手工芸教室 ~本多さんのメガネバスケット~	16日 (土)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
	★毛筆で書いてみよう	18日 (月)	10:00~11:30	講習室12名	
	★高齢者対象セーフティ教室	19日 (火)	14:00~15:00	講習室20名	
	★eスポーツボウリング	21日 (木)	14:00~15:30	洋室8名	
	★懐かしの小さな映画会 (洋画 吹替)	23日 (土)	14:00~ 終了まで	講習室30名	
	★スマホ教室	25日 (月)	10:00~11:30	講習室20名	
	★囲碁ボール	25日 (月)	14:00~16:00	洋室12名	
事前申込・先着順	★血管年齢測定会	4日 (月)	10:00~11:30	生活相談室12名	先着 (2/20~)
	★壁面飾りを作ろう	11日 (月)	10:00~11:30	講習室15名	
	★脳トレ資料作成講座	14日 (木)	10:30~11:45	生活相談室19名	
	★だいこんプラスと 観客のみなさんと一緒	23日 (土)	10:00~11:00	多目的ホール(2階) 150名	受付中
	★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 (2/20~)
	★スマホ初心者相談会②		15:00~16:00	生活相談室6名	
	★うたと音楽の健康レクリエーション	4月16日 (火)	14:00~15:00	多目的ホール70名	先着 (3/1~)
開放事業	★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか)	2日 (土)・16日 (土)・28日 (木)	9:00~12:00	講習室12名	当日
		2日 (土)・12日 (火)・16日 (土)	13:00~16:00		
	★卓球開放	23日 (土)	9:00~12:00	洋室12名	
		4日 (月)・30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。

はつらつセンターより

～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いただきますようお願いいたします。

練馬区高齢社会対策課 介護予防係からのお知らせ

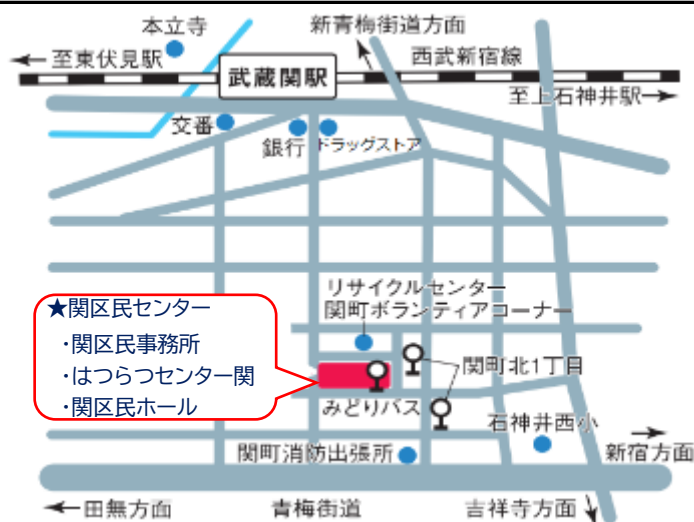
はつらつセンター及び敬老館で開催していた「いきがいデイサービス」事業は、令和6年3月末で終了するため、受入は終了いたしました。

詳しくは、練馬区高齢社会対策課 介護予防係 (03-5984-2094) にお問い合わせ下さい。

➡ 練馬区主催事業 ➡

- ① 高齢者筋力向上トレーニング
- ② 足腰しゃっきりトレーニング教室
- ③ 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～

