

# 4月 はつらつ 関 便り

## ◆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】申込受付中



## ◆心に響く南米アンデス音楽◆

～明るくて哀しい“風の音”～

区民ホールとの共同開催です。「はつらつシニア活躍応援塾」を卒業した練馬区内のボランティア団体のメンバーを招いて開催します。

伝統的で、生活に密着した音楽です。明るくて哀しい風の音を一度聞いてみませんか。

【日時】5月18日(土)

14時～15時30分

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】150名

【申込】4月1日(月)～先着順



※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



## ★スマホ教室に関するお知らせ★

毎月、ソフトバンクのスマホアドバイザーによる「スマホ教室」の内容がリニューアルし、基本操作編(1回)と応用編(3回)を交互に実施します。

4月：① はじめてのスマートフォン体験

5月：② スマホの基本とLINE体験

6月：③ スマホの基本と

キャッシュレス体験

7月：④ スマホの基本と防災



毎月お申込みが必要ですが、ご自分に合ったテーマを選んでご参加できます。定員20名をご用意していますので、操作に慣れるため毎回ご参加されることをお勧めします。

## ◆「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。手続きはお早めをお願いします。下記の持ち物をご用意いただき、手続きを行うとスムーズに利用証が発行できます。

### 【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が、「りんどう色」です。

更新手続きを  
お早めに  
お願いします



## ★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します。

【日時】4月24日(水)

10時～11時30分

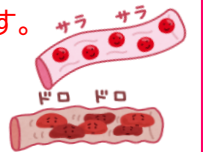
【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】3月21日(木)～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。



## ★壁面飾りのご協力ありがとうございました★

壁面飾りを作成して下さったボランティアの皆さま、ありがとうございました。

春らしい素敵な空間になりました。

また季節が変わる頃にボランティアさんを募集しますので、よろしくお願いたします。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	団体抽選会	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	VIDEO体操 10:00~	卓球開放 9:00~	元気アップ体操 10:30~	カラオケ開放 9:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~	筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~		囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 13:00~
7	8	9	10	11	12	13
休日		折り紙教室 10:00~ 元気アップ体操 10:30~	水彩色鉛筆 10:00~	カラオケ開放 9:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	手工芸 10:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~ 輪投げ 14:00~	筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~		囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	卓球開放 13:00~
14	15	16	17	18	19	20
休日		はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	VIDEO体操 10:00~		健康いきいき体操 10:00~	5月事業申込 開始
	囲碁・将棋開放 13:00~ 楽・楽ポッチャ 14:00~	うたと音楽の健康 レクリエーション 14:00~ 筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~		囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	カラオケ開放 9:00~ カラオケ開放 13:00~
21	22	23	24	25	26	27
休日	スマホ教室 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	血管年齢測定会 10:00~	5月事業申込 締切 懐かしの小さな 映画会 10:00~	健康いきいき体操 10:00~	卓球開放 9:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~	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~	スマホ初心者相談会 14:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~	
28	29	30	※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			
休日	休日	5月事業抽選 結果発表 はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	事業のお申し込みは、それぞれ1回のみのお申し込みになります。 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。   QRコード対応の スマートフォンや タブレットで読み取 るとご覧いただけます。  			
	昭和の日	カラオケ開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~				

# 4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	期間
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	窓口申込み 21日(木) ~ 26日(火)  電話申込み 25日(月) ~ 26日(火)  ★抽選発表★ 29日(金)
	★健康いきいき体操	19日(金) 26日(金)	10:00~11:15	娯楽室・和室 18名	
	★はつらつ体操	2日(火)・12日(金) 16日(火)・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	3日(水) 17日(水)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
	★輪投げ	8日(月)	14:00~15:30	洋室10名	
	★折り紙教室	9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 ~ ポピー ~	10日(水)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
	★手工芸教室 ~ たんぽぽの壁かけ ~	13日(土)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
	★楽・楽 ボッチャ	15日(月)	14:00~15:30	洋室12名	
	★スマホ教室	22日(月)	10:00~11:30	講習室20名	
	★eスポーツボウリング	24日(水)	14:00~15:30	洋室8名	
	★懐かしの小さな映画会 (邦画)	25日(木)	10:00~ 終了まで	講習室30名	
事前 先着 申込 順・	★うたと音楽の 健康レクリエーション	16日(火)	14:00~15:00	多目的ホール (2階)70名	受付中
	★血管年齢測定会	24日(水)	10:00~11:30	生活相談室12名	先着 (3/21~)
	★スマホ初心者相談会	25日(木)	14:00~16:00	生活相談室12名	
開放 事業	★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか)	6日(土)・11日(木)・20日(土) 6日(土)・20日(土)・30日(火)	9:00~12:00 13:00~16:00	講習室12名	当日
	★卓球開放	4日(木)・27日(土) 13日(土)	9:00~12:00 13:00~16:30	洋室12名	
	★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



# 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して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ひします。  
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～



はつらつセンター関