

5月 はつらつ 関 便り

◆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】受付中

※オンラインで中継いたします。

オンライン鑑賞ご希望の方は、こちらからお申込み下さい。



hcseki1@gmail.com



『理学療法士が伝える 介護予防・フレイル予防!』

お申込み
5月1日(水)
9時から

【日時】5月16日(木)
14時30分～15時30分

【会場】洋室(多目的室3階)

【定員】20名(先着順)

★今年度も東京都理学療法士協会と共催して、令和6年5月から令和7年2月まで全10回開催します。

※ご自宅からオンラインで参加を希望される方は、こちらからお申込み下さい。



hcseki1@gmail.com



★血管年齢測定会★

血管年齢測定器で測定し、看護師が健康に関するアドバイスをします。

【日時】5月29日(水)
10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】4月20日(土)～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。



★ふれあい農園参加者募集★

お申込み
5月1日(水)
9時から

ふれあい農園は、農産物の収穫を気軽に楽しんでいただけるよう、練馬区内の農家が運営する農園です。区内の畑で豊かに育った新鮮な野菜を収穫してみませんか?今年度は、センターでも10名分を申込みました。一緒に芋掘りを体験しましょう。はつらつセンター関で待ち合わせをして徒歩で近隣の農園に向かいます。

詳細は、農園と打ち合わせ後に申込者に案内書をお渡しします。先ずはお申込みください。

【開催日】:6月26日(水)9時45分集合

【定員】10名(先着順)

【募集】5月1日(水)

【参加費】600円(当日支払)

【場所】練馬区関町南

(センターから徒歩10分くらい)

※雨天順延、予備日7月3日(水)



★スマホ教室に関するお知らせ★

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。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。定員20名です。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|--|--|---|
| ※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 各事業、1回のみのお申込みになります。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ご参加出来ません。 | | | 1 | 2  | 3 | 4 |
| | | | 団体抽選会 VIDEO体操 10:00~ 囲碁・将棋開放 13:00~ | | 休日 | 休日 |
| | | | | | 憲法記念日 | みどりの日 |
| 5 | 6 | 7  | 8 | 9  | 10  | 11 |
| 休日 | 休日 | はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~ 楽・楽ボッチャ 14:00~ 筋トレ開放 15:00~ | 水彩色鉛筆を使って みよう 10:00~ 囲碁・将棋開放 13:00~ 懐かしの小さな 映画会 14:00~ | | 健康いきいき体操 10:00~ 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~ 卓球開放 13:00~ |
| こどもの日 | 振替休日 | | | | | |
| 12 | 13  | 14  | 15 | 16  | 17  | 18 |
| 休日 | | 元気アップ体操 10:30~ 筋トレ開放 15:00~ | VIDEO体操 10:00~ 囲碁・将棋開放 13:00~ 懐かしの小さな 映画会 14:00~ | カラオケ開放 9:00~ 理学療法士講座 14:30~ | はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~ 囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~ | 卓球開放 9:00~ 南米アンデス音楽 14:00~ |
| | 囲碁・将棋開放 13:00~ 輪投げ 14:00~ | | | | | |
| 19 | 20  | 21  | 22 | 23  | 24  | 25 |
| 休日 | 6月事業申込 開始 毛筆で書いてみよう 10:00~ 囲碁・将棋開放 13:00~ | 元気アップ体操 10:30~ 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~ | スマホ初心者相談会 14:00~ | 6月事業申込 締切 健康いきいき体操 10:00~ 囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~ | カラオケ開放 9:00~ 手工芸教室 10:00~ カラオケ開放 13:00~ |
| | | | | | | |
| 26 | 27  | 28  | 29 | 30  | 31  | |
| 休日 | スマホ教室 10:00~ 囲碁・将棋開放 13:00~ | 6月事業抽選 結果発表 はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~ 卓球開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~ | 血管年齢測定会 10:00~ 囲碁・将棋開放 13:00~ | カラオケ開放 13:00~ | はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~ 囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~ |  |



5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 | 期間 |
|----------------------|---|-------------------------------|------------------------------|--------------------|---|
| 事前申込・抽選 | ★元気アップ体操 | 14日(火) 21日(火) | 10:30~11:30 | 娯楽室・和室 15名 | 窓口申込み 20日(土)~ 25日(木) 電話申込み 24日(水)~ 25日(木) ★抽選発表★ 27日(土) |
| | ★健康いきいき体操 | 10日(金) 24日(金) | 10:00~11:15 | 娯楽室・和室 18名 | |
| | ★はつらつ体操 | 7日(火)・17日(金) 28日(火)・31日(金) | ①10:00~10:30 ②11:00~11:30 | 娯楽室・和室 15名 | |
| | ★VIDEO(ビデオ)体操 | 1日(水) 15日(水) | 10:00~ 1時間程度 | 娯楽室・和室 10名 | |
| | ★楽・楽 ボッチャ | 7日(火) | 14:00~15:30 | 洋室12名 | |
| | ★水彩色鉛筆を使ってみよう ~ あやめ ~ | 8日(水) | 10:00~11:30 | 生活相談室 10名 | |
| | ★懐かしの小さな映画会 (洋画 字幕) | 8日(水) | 14:00~ 終了まで | 講習室30名 | |
| | ★輪投げ | 13日(月) | 14:00~15:30 | 洋室10名 | |
| | ★毛筆で書いてみよう | 20日(月) | 10:00~11:30 | 講習室12名 | |
| | ★eスポーツボウリング | 22日(水) | 14:00~15:30 | 洋室8名 | |
| | ★手工芸教室 ~布でつくるキーホルダー~ | 25日(土) | 10:00~11:30 | 生活相談室 10名 | |
| | ★スマホ教室 (スマホの基本とLINE体験) | 27日(月) | 10:00~11:30 | 講習室20名 | |
| 事前 先着申込順・ | ★理学療法士が伝える ”介護予防・フレイル予防” | 16日(木) | 14:30~15:30 | 洋室20名 | 先着 (5/1~) |
| | ★心に響く南米アンデス音楽 | 18日(土) | 14:00~15:30 | 多目的ホール (2階)150名 | 受付中 |
| | ★血管年齢測定会 | 29日(水) | 10:00~11:30 | 生活相談室12名 | 先着 (4/20~) |
| | ★スマホ初心者相談会 | 23日(木) | 14:00~16:00 | 生活相談室12名 | |
| | ★ふれあい農園 | 6月26日(水) | 9:45~終了まで | 10名 | 先着(5/1~) |
| 開放事業 | ★カラオケ開放 (午前・午後 どちらか) | 11日(土)・16日(木)・25日(土) | 9:00~12:00 | 講習室12名 | 当日 |
| | | 11日(土)・25日(土)・30日(木) | 13:00~16:00 | | |
| | ★卓球開放 | 18日(土) | 9:00~12:00 | 洋室12名 | |
| | | 11日(土)・28日(火) | 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15名 | | |

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や脚の不自由な方など、お車以外でのご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。

「はつらつセンター スマホ相談窓口」のお知らせ

文字入力、電話・メールの仕方などスマートフォンの基本操作について、はつらつセンターでいつでも気軽に相談できます。

※開館日の午前9時～午後5時(正午～午後1時の時間を除く)

※職員が1対1でお答えします。1人あたり10分程度とさせていただきます。

★ 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