

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