

5月 はつらつ 関便り

〒177-0051

練馬区関町北1丁目7番2号(関区民センター内)

☎:03-3928-1987 (FAX:03-3928-1800)

HP: <https://www.nerima-swf.jp/office/53?c=28>

✉: seki-center@nerima-swf.jp



ブラボー バンド ◆BRAVO BAND◆

～母の日コンサート～

メンバー平均78歳になる、スーパーシルバーの音楽集団が、昭和の懐かしい曲を中心に多彩なジャンルの迫力ある生演奏をお送りします。是非ご鑑賞ください。

【日時】 5月8日(木) 14時開演～15時頃終了

【会場】 多目的ホール(2階)

【定員】 100名

【申込】 受付中



★あなたとわたしのコンサート★

～共に歌おう共に楽しい音楽のひと時を～

音楽グループ「AMICA (アミカ)」のメンバーを迎えて身近で気軽な音楽会です。一緒に歌って聴いて楽しく参加しませんか。

【日時】 6月9日(月) 14時開演～15時頃終了

【会場】 多目的ホール(2階)

【定員】 100名

【申込】 5月1日(木) から先着順



脳フィットネス体操 フリフリグッパ体操 De認知症予防

♪いつでもどこでも誰にでも♪

歌いながら楽しくできる簡単体操です!!
お仲間と一緒に歌って踊ってみませんか。

【日時】 5月31日(土) 14時～15時

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 事前申込抽選



★『理学療法士が伝える！

股・膝関節痛予防』★

【日時】 5月15日(木)

14時30分～15時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 5月1日(木)から先着順

※ご自宅からオンラインで参加をご希望される方は、こちらからお申込み下さい。



hcseki1@gmail.com

※オンライン受講専用

★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」は、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。操作に慣れるためにも毎回ご参加されることをお勧めします。定員20名です。



★血管年齢測定会★

血管年齢を測定し、看護師が健康に関するアドバイスをします。

【日時】 5月12日(月) 10時～11時30分

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 12名

【申込】 4月21日(月)から先着順

※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。

※正確に測定するため、爪を切り、マニキュアは落としてご参加下さい。



令和7年5月号

はつらつセンター関

日	月	火	水	木	金	土
※元気アップ体操、健康いきいき体操、V I D E O体操のご利用について 各事業1回のみ、お申込みできます。当日空きがある場合でも、同じ月に1回参加されている方はご参加出来ません。 ※筋トレ開放は、3月より週4回（火・水・金・土曜日）になりました。参加対象は、筋トレマシンスタート事業を修了された方となります。				1 	2 	3
				団体抽選会 10:00～	元気アップ体操 10:30～	憲法記念日
				卓球開放 13:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ ギターで歌おう 14:00～ 筋トレ開放15:00～	休館
4	5	6	7	8 	9 	10
休 館	子どもの日	振替休日	筋トレ開放9:00～ V I D E O体操 10:00～	足腰しゃっきり トレーニング教室① 10:00～	健康いきいき体操 10:00～	筋トレ開放9:00～ カラオケ開放 9:00～ はつらつ健康 マージャン9:15～ ポタニカルアート① 10:00～
	休館	休館	囲碁・将棋開放 13:00～ ねりまちウォーキング① 13:30～	BRAVO BAND ～母の日コンサート～ 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放15:00～	カラオケ開放 13:00～
11	12 	13 	14	15 	16 	17
休 館	血管年齢測定会 10:00～	カラオケ開放 9:00～ はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放9:00～ 水彩色鉛筆を使って みよう 10:00～	懐かしの小さな映画 会 10:00～ 足腰しゃっきり トレーニング教室② 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放9:00～ ポタニカルアート② 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～ ねりまちウォーキング② 13:30～	理学療法士講座 14:30～	囲碁・将棋開放 13:00～ ゲームdeボウリング 14:00～ 筋トレ開放15:00～	卓球開放 13:00～
18	19 	20 	21	22 	23 	24
休 館	毛筆で書いてみよう 10:00～	6月事業申込 開始 元気アップ体操 10:30～	筋トレ開放9:00～ V I D E O体操 10:00～	足腰しゃっきり トレーニング教室③ 10:00～	健康いきいき体操 10:00～	6月事業申込 締切 筋トレ開放9:00～ 卓球開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ 手工芸教室 10:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 楽・楽ボッチャ 14:00～	筋トレ開放15:00～ カラオケ開放 13:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ ねりまちウォーキング③ 13:30～	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～	カラオケ開放 13:00～
25	26 	27 	28	29 	30 	31
休 館	スマホ教室 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	6月事業抽選 結果発表 筋トレ開放9:00～	足腰しゃっきり トレーニング教室④ 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放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～ ねりまちウォーキング④ 13:30～		囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放15:00～	フリフリグッバー 14:00～

はつらつセンター関

5月の「はつらつセンター関主催」事業



事前申込・抽選

事業名(詳細は、ポスターでご確認ください)	実施日	実施時間	場所・定員	申込期間
★元気アップ体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物	2日(金) 20日(火)	10:30～11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込み 4/21(月) ～ 4/25(金) 電話申込み 4/24(木) ・ 4/25(金) 抽選発表 4/30(水)
★健康いきいき体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物、5本指ソックス	9日(金) 23日(金)	10:00～11:15	娯楽室・和室 18名	
★はつらつ体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物	13日(火)・16日(金) 27日(火)・30日(金)	①10:00～10:30 ②11:00～11:30	娯楽室・和室 15名	
★VIDEO(ビデオ)体操 持ち物：フェイスタオル、飲み物	7日(水) 21日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★はつらつ健康マージャン 持ち物：なし	10日(土)	9:15～11:30	娯楽室10名	
★ボタニカルアート 持ち物：えんぴつ、消しゴム、筆拭き用ハンドタオル (汚れても良いもの)	10日(土) 17日(土) ※両日参加できる方	10:00～11:30	生活相談室 8名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	12日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～クレマチス～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	14日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★懐かしの小さな映画会	15日(木)	10:00～終了まで	講習室30名	
★ゲームdeボウリング 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	16日(金)	14:00～15:30	洋室8名	
★毛筆で書いてみよう 持ち物：書道道具一式、ゴミ袋、筆洗い用ペットボトル	19日(月)	10:00～11:30	講習室12名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	19日(月)	14:00～15:30	洋室12名	
★手工芸教室 ～ 布のコサージュ ～ 持ち物：作品持ち帰り袋、汚れても良いハンドタオル	24日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★スマホ教室 ② スマホの基本とLINE体験	26日(月)	10:00～11:30	講習室20名	
★フリフリグッパ体操	31日(土)	14:00～15:00	洋室20名	

事前申込・先着順

事業名(詳細は、ポスターでご確認ください)	実施日	実施時間	場所・定員	申込期間
★BRAVO BAND （ブラボー バンド）	8日(木)	14:00～15:00	多目的ホール 100名	受付中
★血管年齢測定	12日(月)	10:00～11:30	生活相談室12名	4/21(月)～
★理学療法士が伝える！ ～ 股・膝関節痛予防 ～	15日(木)	14:30～15:30	洋室20名	5/1(木)～
★スマホ初心者相談会	22日(木)	14:00～16:00	生活相談室12名	4/21(月)～
★あなたとわたしのコンサート	6月9日(月)	14:00～15:00	多目的ホール 100名	5/1(木)～

～はつらつセンターからのお願い～

はつらつセンター関には駐車場はございません。当施設の地下駐車場は、区民事務所をご利用の方、身体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。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。



5月の開放事業

※予約不要です

事業名	実施日	実施時間	場所
★カラオケ開放 (一日開放の日は、どちらか半日のみご参加下さい)	10日(土)・13日(火)・24日(土)	9:00～12:00	講習室20名
	10日(土)・20日(火)・24日(土)	13:00～16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	24日(土)	9:00～12:00	洋室20名
	1日(木)・17日(土)	13:00～16:30	
★囲碁・将棋開放	月・水・金曜日 (事業で使用していない日)	13:00～16:30	生活相談室 20名
★筋トレマシン開放 (参加対象) 筋トレマシンスタート事業を修了された方	水・土曜日	9:00～11:00	機能回復訓練室 15名
	火・金曜日	15:00～16:30	

ご案内

★はつらつセンター スマホ相談窓口

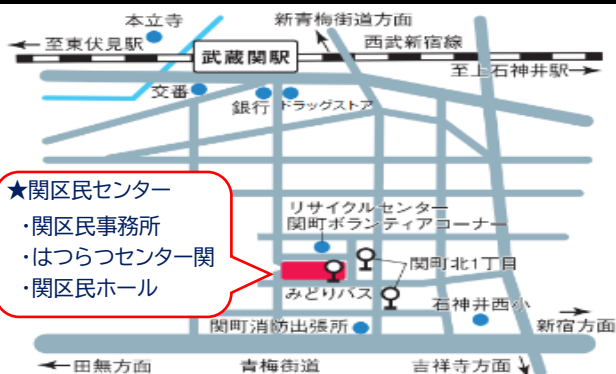
文字入力、電話・メールの仕方などスマホの基本操作について、はつらつセンターでいつでも気軽に相談できます。

※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。

★団体登録申請および団体利用申請のオンライン化

4月1日(火)より団体登録および団体利用申請がオンラインで出来るようになりました。詳しくは配布資料または施設職員にお問い合わせください。



◆電車

- 武蔵関駅南口から徒歩約5分(西武新宿線)

◆バス

- みどりバス
関町・南大泉ルート「関区民センター前」下車
- 西武バス
大泉学園駅南口～吉祥寺駅行き「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・大泉学園駅行き「関町北一丁目」下車
- 関東バス
荻窪駅北口～武蔵関駅行き「関町北一丁目」下車
三鷹駅北口～武蔵関駅行き「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