

7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

熱中症特別警戒アラート 発表時の 事業・入浴中止について

日頃から、はつらつセンターをご利用いただき、ありがとうございます。近年、熱中症による搬送者数、死亡者数は増加傾向です。また、高齢者は、暑さを感じにくい、体温調節がしづらい、のどの渇きを感じにくいといった体の特徴があり、熱中症となるリスクが高い傾向にあります。

つきましては、熱中症特別警戒アラート発表時は、はつらつセンターでの事業は中止とします。お風呂についても中止します。

◆はつらつ演芸大会のお知らせ◆

9月6日(土)に、「はつらつ演芸大会」を開催します。出演申込開始は7月7日(月)からです。館内のポスターをご覧のうえ窓口にてお申込み下さい。申込用紙は7月7日(月)より配付します。

【日時】9月6日(土)10時開演～16時頃終了

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】団体枠と個人枠 合計57枠

【申込】7月7日(月)から

7月15日(火)まで先着順

※必ずご本人がお申込みください。

※出演は、利用証をお持ちの方が対象です。

※鑑賞席は自由席です。年齢にかかわらずどなたでもお越しください。

※はつらつ演芸大会当日の運営をしていただくボランティアを若干名募集しています。

内容等は、はつらつセンターの窓口にお問い合わせ下さい。



★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、年齢にかかわらず練馬区民ならどなたでもご参加いただけます。

【日時】7月3日(木)14時～15時

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】70名

【申込】受付中



★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。

～エレベーター工事のお知らせ～

エレベーターの取替工事のため、下記の期間はエレベーターのご使用が出来ません。ご迷惑をおかけしますがご協力をお願い致します。

【工事予定期間】

令和7年9月16日(火)より令和8年1月23日(金)

◇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。6月は“気球”を作成します。

【日時】6月25日(水) 10時～11時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】15名

【申込】受付中

～元気アップ体操 時間変更のお知らせ～

9月より元気アップ体操の開始時間が変更になります。ご参加の際は、お間違えのないようにお気を付けください。

変更後の時間⇒ 10時～11時

	月	火	水	木	金	土
		1 	2	3 	4 	5
		団体抽選会 10:00~ 筋トレ開放 筋トレフォロー アップ 15:00~	筋トレ開放 9:00~ 囲碁・将棋開放 13:00~		うたと音楽の健康 レクリエーション 14:00~	元気アップ体操 10:30~ 囲碁・将棋開放 13:00~ 筋トレ開放 15:00~
6	7 	8 	9	10 	11 	12
休館		元気アップ体操 10:30~ 筋トレ開放 15:00~	筋トレ開放9:00~ 水彩色鉛筆 10:00~ VIDEO体操 10:00~		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~	筋トレ開放 9:00~ はつらつ健康 マーじゃん9:15~ 卓球開放 13:00~
		囲碁・将棋開放 13:00~	囲碁・将棋開放 13:00~			
13	14 	15 	16	17 	18 	19
休館	毛筆で書いてみよう 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	筋トレ開放 9:00~		はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	筋トレ開放 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~ 輪投げ 14:00~	筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	ゲームdeボウリング 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~
20	21	22 	23	24 	25 	26
休館	海の日	8月事業申込 開始 はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	筋トレ開放 9:00~ VIDEO体操 10:00~		カラオケ開放 9:00~ 健康いきいき体操 10:00~	8月事業申込 締切 筋トレ開放 9:00~
	休館	筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 卓球開放 13:00~	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~	
27	28 	29 	30	31 	※元気アップ体操、健康いきいき 体操、VIDEO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。	
休館	スマホ教室 10:00~	懐かしの小さな映画会 10:00~ はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	8月事業抽選 結果発表 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~ カラオケ開放 13:00~ 楽・楽ポッチャ 14:00~			



7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	4日(金) 8日(火)	10:30~11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込 6/20(金) ~ 6/25(水) 電話申込み 6/24(火) ・ 6/25(水) 抽選発表 6/28(土)
★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	11日(金) 25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	15日(火)・18日(金) 22日(火)・29日(火)	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	9日(水) 23日(水)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ~ ハイビスカス ~ 持ち物: 水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	9日(水)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
★はつらつ健康マーじゃん 持ち物: なし	12日(土)	9:15~11:30	娯楽室10名	
★毛筆で書いてみよう 持ち物: 書道道具一式、半紙、ゴミ袋、筆洗用ペットボトル	14日(月)	10:00~11:30	講習室12名	
★輪投げ 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き	14日(月)	14:00~15:30	洋室10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	17日(木)	14:00~15:30	洋室8名	
★手工芸教室 ~フェイクレザーのおりたたみティッシュケース~ 持ち物: 作品持ち帰り袋、針、白糸	19日(土)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
★スマホ教室 ④ スマホの基本と防災	28日(月)	10:00~11:30	講習室20名	
★懐かしの小さな映画会	29日(火)	10:00~終了まで	講習室30名	
★楽・楽 ポッチャ 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き	30日(水)	14:00~15:30	洋室12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
★うたと音楽の健康レクリエーション	3日(木)	14:00~15:00	多目的ホール70名	受付中
★スマホ初心者相談会	24日(木)	14:00~16:00	生活相談室12名	20日(金)~



熱中症警戒アラート・特別警戒アラートを配信します

ねりま情報メール

登録すると、熱中症警戒アラートおよび熱中症特別警戒アラートの発表情報を受け取ることができ
ます。



▲登録方法は
こちら

環境省熱中症予防情報サイト

環境省では、暑さ指数や熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートの情報提供を行っています。



▲熱中症予防情報
サイト

7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)	5日(土)・19日(土)・25日(金)	9:00~12:00	講習室20名
	5日(土)・19日(土)・30日(水)	13:00~16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	5日(土)	9:00~12:00	洋室20名
	12日(土)・23日(水)	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。



◆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をお願いします。
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～



はつらつセンター関