

8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。出演のお申込みは、締め切りました。観覧は年齢にかかわらず、どなたでもご覧いただけます。是非ご鑑賞ください。

【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)



◆ねりっこボッチャ交流会◆

夏休み企画!!「関町小ねりっこクラブ」の元気な子供たちとボッチャ対戦を行います。地域の子供たちと楽しい時間を過ごしませんか。

【日時】8月21日(木)10時～11時30分
【会場】多目的ホール(2階)
【定員】18名
【申込】事前申込抽選



～壁面飾り・つり飾り～

壁面飾り、つり飾りを作成して下さったボランティアの皆さま、ご協力ありがとうございました。センター内がとても明るくなりました。また次回もご協力お願い致します。



～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)

◆4センター対抗オンラインボウリング大会 出場選手選考会◆

9月15日(月・祝)敬老の日に練馬区内の全はつらつセンター【光が丘・豊玉・大泉・関】を繋いで「4センター対抗オンラインボウリング大会」を開催します。つきましては下記の通り、出場選手選考会を開催します。

【日時】8月6日(水)13時30分～16時00分
【会場】機能回復訓練室(3階)
【定員】20名



【申込】7月22日から先着順
【対象】9月15日の大会に出場できる方
※1ゲームに4名が参加でき、おひとり1ゲームで点数を記録し、上位6名を選考します。
お気軽にお申し込みください。

◆足腰しゃっきりトレーニング教室◆

家庭でもできる体操やストレッチなど、高齢期の体のつくり方を学び、維持・向上を目指します。

また、口腔ケアや栄養の摂り方、介護予防についても理解を深めます。

【日時】9月4日(木)～9月25日(木)
毎週木曜日 10時～11時【4日制】
【会場】多目的ホール(2階)

【定員】25名
【対象】55歳以上の練馬区民の方
【費用】500円



【申込期間】8月1日(金)～8月13日(水)
【申込方法】事務所窓口、電話、専用申込サイト
【抽選結果】郵送にてお知らせいたします



専用申込サイト

	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
	<p>※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。</p> <p>※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、お間違えないようにお気を付けください。 変更後の時間⇒ 10時～11時</p>				<p>団体抽選会 10:00～ 元気アップ体操 10:30～</p> <p>囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～</p>	<p>カラオケ開放 9:00～ 筋トレ開放9:00～ 卓球開放 9:00～</p> <p>カラオケ開放 13:00～</p>	
	3	4	5	6	7	8	9
休館		元気アップ体操 10:30～	筋トレ開放 9:00～ VIDEO体操 10:00～	懐かしの小さな映画会 10:00～	健康いきいき体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ はつらつ健康 マーじゃん9:15～	
		囲碁・将棋開放 13:00～	筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ オンラインボウリング 大会出場選手選考会 13:30～		囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放・筋トレ フォーローアップ 15:00～	卓球開放 13:00～
10	11	12	13	14	15	16	
休館	山の日	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 折り紙教室 10:00～	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ 水彩色鉛筆 10:00～		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～	
		休館	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～ 楽・楽ポッチャ 14:00～ 筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 13:00～	
17	18	19	20	21	22	23	
休館		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	9月事業申込 開始 筋トレ開放 9:00～ VIDEO体操 10:00～	ねりっこポッチャ 交流会 10:00～	健康いきいき体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～	
		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～ 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～	
24	25	26	27	28	29	30	
休館	9月事業申込 締切 スマホ教室 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～	9月事業抽選 結果発表	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～ 手工芸教室 10:00～	
	囲碁・将棋開放 13:00～	カラオケ開放 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～		
31							





8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	1日(金) 5日(火)	10:30~11:30	娯楽室・和室 15名	窓口申込 7/22(火) ~ 7/26(土) 電話申込み 7/25(金) ・ 7/26(土) 抽選発表 7/30(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	8日(金) 22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	12日(火)・15日(金) 19日(火)・26日(火) 29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	6日(水) 20日(水)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★懐かしの小さな映画会	7日(木)	10:00~終了まで	講習室30名	
★はつらつ健康マージャン 持ち物: なし	9日(土)	9:15~11:30	娯楽室10名	
★折り紙教室 ~ ペン立て ~ 持ち物: 作品持ち帰り袋	12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 ~ マリーゴールド ~ 持ち物: 水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	13日(水)	10:00~11:30	生活相談室 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	13日(水)	14:00~15:30	洋室8名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き	15日(金)	14:00~15:30	洋室12名	
★輪投げ 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き	18日(月)	14:00~15:30	洋室10名	
★ねりっこボッチャ交流会 持ち物: フェイスタオル、飲み物	21日(木)	10:00~11:30	多目的ホール(2F) 18名	
★スマホ教室 ① はじめてのスマートフォン体験	25日(月)	10:00~11:30	講習室20名	
★手工芸教室 ~山田さんのプラバンを使った「秋の吊るし飾り」~ 持ち物: 作品持ち帰り袋	30日(土)	10:00~11:30	生活相談室 10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
★4センター対抗オンラインボウリング大会 出場選手選考会	6日(水)	13:30~16:00	機能回復訓練室 20名	22日(火)~
★スマホ初心者相談会	21日(木)	14:00~16:00	生活相談室12名	

事前申込・抽選

※抽選結果は郵送(8月18日以降)

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
★足腰しゃっきりトレーニング教室	表紙参照	10:00~11:00	多目的ホール(2F) 25名	8/1(金)~ 8/13(水)

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

8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)	2日(土)・13日(水)・16日(土)	9:00~12:00	講習室20名
	2日(土)・16日(土)・26日(火)	13:00~16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	2日(土)	9:00~12:00	洋室20名
	9日(土)・20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