

9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

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。

※エレベーター取替工事のため、下記の期間はエレベーターの使用出来ません

令和7年9月16日(火)より令和8年1月23日(金)まで

敬老の日特別企画!

9月15日(月・祝)は、定例事業、図書コーナー(マッサージ機)の他、敬老の日イベントを開催します。下記イベントの詳細は、館内ポスターや職員にお問合せ下さい。

★ものづくりコーナー 9時30分～12時

【会場】生活相談室(3階)

【定員】50名(練馬区民60歳以上の方)

【申込】当日先着順

★スペシャル映画会 13時～16時30分頃まで(休憩あり)

【会場】講習室(1階)

【定員】40名

【申込】8月20日(水)から先着順

★血管年齢測定会 13時30分～15時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】20名ほど(練馬区民60歳以上の方)

【申込】当日先着順(測定のみでナース相談はありません)



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、締め切りしました。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)



『理学療法士が伝える!～股・膝・腰の疼痛～』

【日時】9月18日(木) 14時30分～15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名(先着順)

【申込】9月1日(月)から先着順

※今回は、はつらつセンター関がホスト会場です。

※講師との対面講座になります。

※オンラインでも中継いたします。

希望される方は、メールアドレス又は

QRコードを読み込んでお申込み下さい。

hcseki1@gmail.com

※オンライン受講専用



壁面飾りを作ろう ～tree(木)～

【日時】9月24日(水) 10時～11時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】15名

【申込】8月20日(水)から先着順



ねりまちウォーキング

リハビリ専門職からのアドバイスをもとに、認知機能の低下予防に効果的なウォーキングの基礎、実技への理解を深め、継続するためのコツを学びます。

【日時】10月8日(水)～10月29日(水)

11月26日(水)～12月10日(水)

毎週水曜日 13時30分～15時【7日制】

【会場】洋室(3階)

【定員】15名(申込み多数の場合は抽選)

【対象】55歳以上の練馬区民の方

【費用】500円

【申込期間】9月1日(月)～9月8日(月)

【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

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】9月29日(月)10時～11時30分

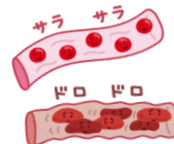
【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】8月20日(水)から先着順

※秋の測定会として9月～11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。



Twinkling Winds Tokyo

～秋のコンサート～

NEW

名曲を演奏することをコンセプトに、わらべ歌、民謡、映画音楽から選りすぐった名曲を演奏します。ぜひ、素晴らしい吹奏楽団の演奏をご堪能下さい。

【日時】10月11日(土)14時～15時

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】100名

【申込】9月1日(月)から先着順



はつらつセンター関

令和7年9月号

はつらつセンター関

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	団体抽選会 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～ V I D E O 体操 10:00～		元気アップ体操 10:00～	筋トレ開放9:00～ はつらつ 演芸大会 10:00～ 
	囲碁・将棋開放 13:00～	卓球開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 13:00～ 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～	
7	8	9	10	11	12	13
休 館		元気アップ体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ 水彩色鉛筆 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 جان9:15～
	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～	楽・楽ポッチャ 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～
14	15	16	17	18	19	20
休 館	～敬老の日～ ものづくり 9:30～ 毛筆で書いてみよう 10:00～ スペシャル映画会 13:00～16:30頃 血管年齢測定会 13:30～ 4センター対抗オンラ インボウリング大会 14:00～	エレベーター工事開始 ～R8.1/23迄 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ V I D E O 体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	カラオケ開放 9:00～ 理学療法士オンラ イン講座 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～	10月事業申込→ 開始 筋トレ開放 9:00～ 手工芸教室 10:00～ 卓球開放 13:00～
	21	22	23	24	25	26
休 館		秋分の日 休館	筋トレ開放 9:00～ 壁面飾り 10:00～		10月事業申込 締切 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～ 卓球開放 9:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 囲碁ボール 14:00～		囲碁・将棋開放 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～	カラオケ開放 13:00～
28	29	30	※エレベーター取替工事のお知らせ 令和7年9月16日(火)～令和8年1月23(金)まで、取替工事のため エレベーターは使用できません。 ※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			
休 館	スマホ教室 10:00～ 血管年齢測定会 10:00～	10月事業抽選 結果発表 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～				
31						

はつらつセンター関



9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(※時間変更になります) 持ち物：フェイスタオル、飲み物	5日(金) 9日(火)	<u>10:00～11:00</u>	娯楽室・和室 15名	窓口申込 8/20(水) ～ 8/25(月) 電話申込み 8/23(土) ・ 8/25(月) 抽選発表 8/28(木)
★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	12日(金) 26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	2日(火)・16日(火) 19日(金)・30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	3日(水) 17日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 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	3日(水)	14:00～15:30	洋室8名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	8日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう～りんどう～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	10日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	11日(木)	14:00～15:30	洋室12名	
★はつらつ健康マージャン 持ち物：なし	13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、筆洗い用ペットボトル	15日(月・祝)	10:00～11:30	講習室12名	
★手工芸教室 ～鈴木さんの簡単手縫いのフェルトバック～ 持ち物：縫い針、まち針、白糸、作品持ち帰り袋	20日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★囲碁ボール 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	22日(月)	14:00～16:00	洋室12名	
★スマホ教室 ～マップやカメラを使ってみよう+個別相談～	29日(月)	10:00～11:30	講習室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
★スペシャル映画会	15日(月・祝)	13:00～16:30頃まで (休憩あり)	講習室40名	20日(水)～
★理学療法士が伝える! ～ 股・膝・腰の疼痛 ～	18日(木)	14:30～15:30	洋室20名	9/1(月)～
★壁面飾りをつくろう	24日(水)	10:00～11:30	洋室15名	20日(水)～
★スマホ初心者相談会	25日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	
★血管年齢測定会	29日(月)	10:00～11:30	生活相談室12名	
★Twinkling Winds Tokyo	10月11日(土)	14:00～15:00	多目的ホール(2階)	9/1(月)～

事前申込・抽選

※抽選結果は郵送(9月16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
★ねりまちウォーキング	表紙参照	13:30～15:00	洋室15名	9/1(月)～ 9/8(月)

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

9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)	13日(土)・18日(木)・27日(土) 3日(水)・13日(土)・27日(土)	9:00～12:00 13:00～16:00	講習室20名
★卓球開放 持ち物：室内履き	27日(土) 2日(火)・20日(土)	9:00～12:00 13:00～16:30	洋室20名
★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 火・金曜日	9:00～11:00 15:00～16:30	機能回復訓練室 15名

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