

10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は、はつらつセンターでの事業、お風呂は中止します。

※エレベーター取替工事のため、令和7年9月16日(火)より令和8年1月23日(金)まで使用出来ません。

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】受付中(先着順)



『理学療法士が伝える！特別講座

～ 健康な身体を作るコツ、教えます ～

【日時】10月16日(木) 13時30分～15時00分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名(先着順)

【申込】10月1日(水)から先着順

※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

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。

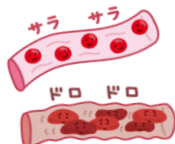
【日時】10月6日(月)10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】9月20日(土)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。



いきいき栄養講座と 簡単！おいしい！シニアごはん

いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話と、手軽に作れる食事の紹介をします。参加特典、個別相談あります。

【日時】10月21日(火) 10時～11時

【会場】洋室(3階)

【定員】18名

【申込】受付中(先着順)



『東京都スマホ教室』～全4回～

基本操作からSNSの使い方など、4回で体験いただきます。

①基本操作 ②コミュニケーション ③情報収集 ④申請・決済

【日時】10月7・14・21・28日(全日程参加できる方)

毎週火曜日 13時～16時

【会場】生活相談室(3階)

【定員】10名

【申込】9月20日(土)から 9月29日(月)まで先着順



お口とカラダの体操でフレイル予防

～ねりま お口すっきり体操講習会～

会話や食事を楽しむためには、「お口の健康」が重要です。練馬区ではオリジナルのお口の体操を創作しました。健康なお口で、いつまでも輝く笑顔をめざしましょう。

【日時】10月10日(金)10時～12時

【会場】洋室(3階)

【定員】25名

【申込】受付中(先着順)

【持ち物】飲み物、運動できる服装



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】11月6日(木)～11月27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】10月1日(水)～10月7日(火)

【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



令和7年10月号

はつらつセンター関

	月	火	水	木	金	土
※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した。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			1	2	3	4
			団体抽選会 10:00～ 筋トレ開放 9:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～		元気アップ体操 10:00～ 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～	筋トレ開放9:00～ カラオケ開放 9:00～ ボタニカルアート① 10:00～ カラオケ開放 13:00～ 卓球開放 13:00～
5	6	7	8	9	10	11
休館	血管年齢測定会 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 楽・楽ポッチャ 14:00～	元気アップ体操 10:00～ 東京都スマホ教室① 13:00～ 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～ 囲碁・将棋開放 13:00～		健康いきいき体操 10:00～ お口とカラダの体操 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 マージャン9:15～ ボタニカルアート② 10:00～ Twinkling Winds Tokyo 「秋のコンサート」 14:00～
12	13	14	15	16	17	18
休館	スポーツの日 休館	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 折り紙教室 10:00～ 東京都スマホ教室② 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	理学療法士 オンライン講座 13:30～	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～	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ 手工芸教室 10:00～ カラオケ開放 13:00～ 卓球開放 13:00～
19	20	21	22	23	24	25
休館	11月事業申込 開始 囲碁・将棋開放 13:00～ 輪投げ 14:00～	いきいき栄養講座 10:00～ はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 東京都スマホ教室③ 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ VIDEO体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	懐かしの小さな映画会 10:00～ スマホ初心者相談会 14:00～	11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～	筋トレ開放 9:00～
26	27	28	29	30	31	
休館	スマホ教室 10:00～ 卓球開放 9:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	11月事業抽選 結果発表 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 東京都スマホ教室④ 13:00～ カラオケ開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ 囲碁・将棋開放 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～	

はつらつセンター関



10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(※時間が変わりました) 持ち物: フェイスタオル、飲み物	3日(金) 7日(火)	10:00～11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 9/20(土) ～ 9/26(金) 電話申込み 9/25(木) ・ 9/26(金) 抽選発表 9/30(火)
★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	10日(金) 24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	14日(火)・17日(金) 21日(火)・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 持ち物: フェイスタオル、飲み物	8日(水) 22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(金)	14:00～15:30	洋室8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)	4日(土) 11日(土) ※両日参加できる方	10:00～11:30	生活相談室 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	6日(月)	14:00～15:30	洋室12名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～籠入り秋の花アレンジメント～ 持ち物: 水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	8日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★はつらつ健康マージャン 持ち物: なし	11日(土)	9:15～11:30	娯楽室10名	
★折り紙教室 ～ハロウィンのリース～ 持ち物: 作品持ち帰り袋	14日(火)	10:00～11:30	講習室8名	
★手工芸教室 ～フェルトで作る壁飾り～ 持ち物: 作品持ち帰り袋	18日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★輪投げ 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き	20日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★懐かしの小さな映画会	23日(木)	10:00～終了まで	講習室30名	
★スマホ教室 ～ネットやアプリを使ってみよう+個別相談～	27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
★血管年齢測定会	6日(月)	10:00～11:30	生活相談室12名	20日(土)～
★東京都スマホ教室	表紙参照	13:00～16:00	生活相談室10名	20日～29日
★お口とカラダの体操でフレイル予防	10日(金)	10:00～12:00	洋室25名	受付中
★Twinkling Winds Tokyo「秋のコンサート」	11日(土)	14:00～15:00	多目的ホール(2階) 100名	
★理学療法士が伝える! 特別講座 ～健康な身体を作るコツ、教えます～	16日(木)	13:30～15:00	洋室20名	10/1(水)～
★いきいき栄養講座とシニアごはん	21日(火)	10:00～11:00	洋室18名	受付中
★スマホ初心者相談会	23日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	20日(土)～

事前申込・抽選

※抽選結果は郵送(10月14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25名	10/1(水)～ 10/7日(火)

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

10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)	4日(土)・15日(水)・18日(土)	9:00～12:00	講習室20名
	4日(土)・18日(土)・28日(火)	13:00～16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	27日(月)	9:00～12:00	洋室20名
	4日(土)・18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。



◆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