

11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

※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

サウンドヒールがお贈りする ～クリスマス ゴスペルライブ～

NEW

サウンドヒールは歌の大好きな仲間があつまってゴスペルミュージックを中心に活動しています。

Sound Heal(サウンドヒール)の名前の通り、音楽、歌を通して癒しのひとときを聴いてくださるみなさんと共有しています。

【日時】12月13(土) 14時開演

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】100名

【申込】11月1日(土)から先着順



◇筋トレマシン スタート事業のご案内◇

【期間】令和7年12月9日(火)～令和8年1月23日(金)

毎週火曜日、金曜日 週2回 全12回

【時間】13時30分～15時

【定員】7名

【申込】11月10日(月)～11月20日(木)

窓口にて申込用紙にご記入いただきます

【当選発表】11月26日(水) 館内に掲示

※保険料: 60歳～64歳…1,850円

65歳以上…1,200円



ネット関ボッチャ 交流会

地域の施設や福祉に興味のある方々が所属する「しあわせ福祉ネット・関」との交流会を開催します。一緒にボッチャを楽しみませんか？

【日時】11月20日(木) 13時15分～15時

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】11名

【申込】事前申込抽選



『理学療法士が伝える！

～尿漏れの予防～

【日時】11月20日(木) 14時30分～15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名

【申込】11月1日(土)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

血管年齢測定会

血管年齢の測定、看護師が健康に関するアドバイスをします。

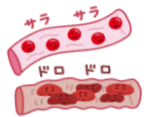
【日時】11月11日(火)10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】10月20日(月)から先着順

※秋の測定会として9月～11月の3か月間で1回ご参加できます。



◇手工芸の開放事業がはじまります◇

NEW

11月より、手工芸開放がスタートします。折り紙や手工芸など、ご自由に部屋をお使いください。当日は布端、折り紙などを少量ご用意しますが、必要な材料や道具はご持参ください。

【日時】11月26日(水) 10時～12時

【会場】生活相談室(3階)



講座・お薬健康相談会

～薬剤師に聞いてみよう！～

NEW

【日時】11月27日(木) 14時～15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】①講座 25名(14時～14時30分)

②相談会 7名(14時30分～15時30分)

【申込】10月20日(月)から先着順



高齢者対象セーフティ教室

特殊詐欺やひったくりなど、高齢者を狙った犯罪が急増しています。ひとりでも多くの高齢者に対し、このような犯罪被害に遭わない方法を紹介します。

【日時】12月4日(木) 10時30分～11時30分

【会場】講習室(1階)

【定員】18名

【申込】11月1日(土)から先着順



★利用者アンケートを行います★

当センターご利用の皆様を対象に、施設利用について無記名の『利用者アンケート』を実施します。いただいたご意見は、前年度と比較をしながら、今後の施設づくりに活かしてまいります。きたんのないご意見をお待ちしております。

【実施期間】11月1日(土)～11月20日(木)

【配付・回収場所】受付又は回収ボックス



令和7年11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		※手工芸開放のお知らせ 11月より手工芸開放がはじまります。 手工芸や、折り紙などご自由に部屋をお使い下さい。				1 筋トレ開放 9:00～ 団体抽選会 10:00～ 懐かしの小さな映画会 14:00～
2	3	4	5	6	7	8
休館	文化の日	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～ VIDEO体操 10:00～		元気アップ体操 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～
休館	休館	筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 卓球開放 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～
9	10	11	12	13	14	15
休館	毛筆で書いてみよう 10:00～	元気アップ体操 10:00～ 血管年齢測定会 10:00～	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 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～ 手工芸教室 10:00～
休館	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・楽ボッチャ 14:00～		囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	卓球開放 13:00～
16	17	18	19	20	21	22
休館	スマホ教室 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～ VIDEO体操 10:00～	12月事業申込 開始	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～ 卓球開放 9:00～
休館	囲碁・将棋開放 13:00～	筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～	ネット関ボッチャ 交流会 13:15～ 理学療法士 オンライン講座 14:30～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 13:00～
23	24	25	26	27	28	29
休館	振替休日 (勤労感謝の日)	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	12月事業申込 締切 筋トレ開放 9:00～ 手工芸開放 10:00～		健康いきいき体操 10:00～	12月事業抽選 結果発表 筋トレ開放 9:00～ いどばた音活会 10:30～
休館	休館	筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～	スマホ初心者相談会 14:00～ 薬剤師講座 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ カラオケ開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	
30						

はつらつセンター関



11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	7日(金) 11日(火)	10:00～11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 10/20(月) ～ 10/24(金) 電話申込み 10/23(木) ・ 10/24(金) 抽選発表 10/28(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	14日(金) 28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	4日(火)・18日(火) 21日(金)・25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	5日(水) 19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	1日(土)	14:00～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	6日(木)	14:00～15:30	洋室8名	
★はつらつ健康マージャン 持ち物: なし	8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	10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	10日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～ 外交官の家 ～ 持ち物: 水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	12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	12日(水)	14:00～15:30	洋室12名	抽選発表 10/28(火)
★手工芸教室 ～山田さんの○△□で作るクリスマスカード～ 持ち物: 作品持ち帰り袋	15日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★スマホ教室 ～スマホのセキュリティ対策+個別相談～	17日(月)	10:00～11:30	講習室20名	
★ネット関ボッチャ交流会 持ち物: フェイスタオル、飲み物	20日(木)	13:15～15:00	多目的ホール(2階) 11名	
★いどばた音活会 持ち物: なし	29日(土)	10:30～11:30	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
★血管年齢測定会	11日(火)	10:00～11:30	生活相談室12名	20日(月)～
★理学療法士が伝える! ～ 尿漏れの予防 ～	20日(木)	14:30～15:30	洋室20名	11/1(土)～
★スマホ初心者相談会	27日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	20日(月)～
★講座・お薬健康相談会 ～薬剤師に聞いてみよう!～	27日(木)	①14:00～14:30(講座)	洋室25名	
		②14:30～15:30(相談会)	洋室7名	
★高齢者対象セーフティ教室	12月4日(木)	10:30～11:30	講習室18名	11/1(土)～
★サウンドヒール クリスマスゴスペルライブ	12月13日(土)	14:00開演	多目的ホール 100名	

はつらつセンターより

はつらつセンター関には駐車場はありません。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。



11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)	8日(土)・12日(水)・22日(土)	9:00～12:00	講習室20名
	8日(土)・22日(土)・28日(金)	13:00～16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	22日(土)	9:00～12:00	洋室20名
	5日(水)・15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	
★手工芸開放	26日(水)	10:00～12:00	生活相談室20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