

12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

※事業参加の
ルールについて

①欠席の際はお早めにご連絡ください

②事業開始5分経過後は、はキャンセル待ちの方から優先的にご案内を開始いたします

③事前に遅刻のお電話をいただいても、開始時間5分を過ぎるとご参加の権利がなくなります

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日(土) 14時開演

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】100名

【申込】受付中



地域活動フォローアップ事業

関町ジャズを聴こう会 ～名曲「枯葉」でジャズ入門～

「地域活動フォローアップ事業」修了者による「トライアル講座」を実施します。講座実施に慣れないボランティアさんの育成の場として参加者を募集しますので、温かい気持ちでご参加ください。

【日時】12月20日(土) 14時～15時

【会場】生活相談室(3階)

【定員】5名

【申込】11月20日(木)から先着順



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】令和8年1月8日(木)～2月5日(木)

毎週木曜日(1月29日を除く)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】12月1日(月)～12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

★申込受付中★

講座・お薬健康相談会
～薬剤師に聞いてみよう！～

【日時】11月27日(木)
14時～14時30分

高齢者対象セーフティ教室

【日時】12月4日(木)
10時30分～11時30分

『理学療法士が伝える ～心疾患の予防～』

【日時】12月18日(木) 14時30分～15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名

【申込】12月1日(月)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

平野ナースの健康講座

『毎日の生活習慣で免疫力を高めましょう』

平野ナースによる健康講座と、ミニ体操を行います。

※講座終了後に個別で健康相談を受付けます

【日時】12月25日(木) 10時～11時

【会場】洋室(3階)

【定員】15名

【申込】11月20日(木)から抽選申込



壁面飾りを作ろう ～こま犬～

センター内の飾付けをして下さるボランティアさんを募集します。

【日時】12月24日(水) 10時～11時30分

【会場】講習室(1階)

【定員】15名

【申込】11月20日(木)から先着順



大泉落語研究会 落語の会

落語歴数十年のベテランから初心者まで、幅広い会員が集う素人落語サークルによる落語会です。毎日の生活の中で笑うことが少なくなりがちですが、大いに笑って、元気になっていただける落語をお送りします。

【日時】令和8年1月14日(水)14時～15時30分

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】150名

【申込】令和7年12月1日(月)から先着順

※オンライン中継をご希望の方は、メールアドレス

又はQRコードを読み込んでお申込みください。

※区民ホールとの共催イベントです。

高齢者に関わらず、練馬区民でしたらどなたでもご参加いただけます。

hcseki1@gmail.com

※オンライン受講専用

令和7年12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～	セーフティー教室 10:30～	元気アップ体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ 卓球開放 9:00～ ボタニカルアート① 10:00～
	囲碁・将棋開放 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～	カラオケ開放 13:00～
7	8	9	10	11	12	13
休 館		折り紙教室 10:00～ 元気アップ体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ 水彩色鉛筆 10:00～		カラオケ開放 9:00～ 健康いきいき体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ はつらつ健康 マージャン 9:15～ ボタニカルアート② 10:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 輪投げ 14:00～	筋トレ開放・筋トレ フォローアップ 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～ 卓球開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	クリスマス ゴスペルライブ 14:00～
14	15	16	17	18	19	20
休 館	手工芸開放 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～		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	1月事業申込 → 開始 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～	楽・楽ポツチャ 14:00～ 筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～	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～ 卓球開放 13:00～ 関町ジャズを聴こう会 14:00～
21	22	23	24	25	26	27
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～ 壁面飾り 10:00～	1月事業申込 締切 懐かしの小さな映画会 10:00～ 平野ナースの健康講座 10:00～	健康いきいき体操 10:00～	1月事業抽選 結果発表 筋トレ開放 9:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 囲碁ボール 14:00～	筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ カラオケ開放 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～	
28	29	30	31	★年末年始の予定について★		
休館 (年末年始12/28～1/4)				年末は令和7年12月27日(土)まで開館しています。 年始は令和8年1月5日(月)から開館します。		

はつらつセンター関



12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	5日(金) 9日(火)	<u>10:00～11:00</u>	娯楽室・和室 15名	窓口申込 11/20(木) ～ 11/26(水) 電話申込み 11/25(火) ・ 11/26(水) 抽選発表 11/29(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	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)・23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	
★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	6日(土)・13日(土) ※両日参加できる方	10:00～11:30	生活相談室 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	
★折り紙教室 ～クリスマスリース～ 持ち物:作品持ち帰り袋	9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～お正月(紅白のダリア)～ 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	
★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	11日(木)	14:00～15:30	洋室8名	
★はつらつ健康マージャン	13日(土)	9:15～11:30	娯楽室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	16日(火)	14:00～15:30	洋室12名	抽選発表 11/29(土)
★手工芸教室 ～富本さんのエッグドール 獅子舞～ 持ち物:作品持ち帰り袋	20日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★スマホ教室～LINEを使ってみよう+個別相談～	22日(月)	10:00～11:30	講習室20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	
★懐かしの小さな映画会	25日(木)	10:00～終了まで	講習室30名	
★平野ナースの健康講座	25日(木)	10:00～11:00	洋室15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
★講座・お薬健康相談会～薬剤師に聞いてみよう！～	11月27日(木)	①14:00～14:30(講座) ②14:30～15:30(相談会)	洋室25名 洋室7名	受付中 キャンセル待ち
★高齢者対象セーフティ教室	4日(木)	10:30～11:30	講習室18名	受付中
★サウンドヒール クリスマスゴスペルライブ	13日(土)	14:00開演	多目的ホール(2階) 100名	
★理学療法士が伝える!～心疾患の予防～	18日(木)	14:30～15:30	洋室20名	12/1(月)～
★関町ジャズを聴こう会～「枯葉」でジャズ入門～	20日(土)	14:00～15:00	生活相談室5名	20日(木)～
★壁面飾りをつくろう	24日(水)	10:00～11:30	講習室15名	
★スマホ初心者相談会	25日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	
★大泉落語研究会 落語の会	1月14日(水)	14:00～15:30	多目的ホール(2階) 150名	12/1(月)～

事前申込・先着順

※抽選結果は郵送になります

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(2階) 25名	12/1(月)～ 12/8(月)

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。



12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)	6日(土)・12日(金)・20日(土)	9:00～12:00	講習室20名
	6日(土)・20日(土)・24日(水)	13:00～16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	6日(土)	9:00～12:00	洋室20名
	12日(金)・20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	15日(月)	10:00～12:00	生活相談室20名

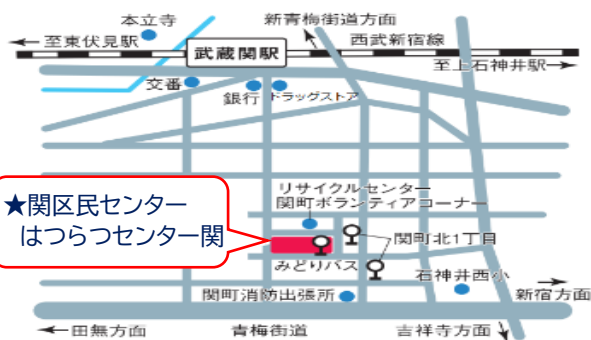
ご案内

★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