

2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

## 心に響く南米アンデス音楽

～明るくて哀しい“風の音”～

区民ホールとの共同開催です。「はつらつシニア活躍応援塾」を卒業した練馬区内のボランティア団体のメンバーを招いて開催します。

伝統的で、生活に密着した音楽です。明るくて哀しい風の音を一度聞いてみませんか。

【日時】令和8年2月14日(土)14時～15時30分

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】150名

【申込】受付中



## 『理学療法士が伝える！』

～脳卒中の予防～』

【日時】2月19日(木)14時30分～15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名

【申込】2月2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](mailto:hcseki1@gmail.com)

※オンライン受講専用

## 『認知症サポーター養成講座』

認知症サポーター養成講座は、認知症の方をより深く理解するための講座です。受講された方には、練馬区オリジナルの認知症サポーターカードを差し上げます。

【日時】2月20日(金)14:00～15:30

【会場】講習室(1階)

【定員】15名

【講師】認知症サポーターキャラバンメイト

【協力】第二光陽苑地域包括支援センター

【申込】1月20日(火)から先着順

## ～壁面飾り こま犬～

壁面飾りを作成して下さったボランティアの皆さん、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。



## ◆「作品展示会」開催と作品募集のお知らせ◆

はつらつセンター登録団体や、センターの事業で作成した作品、講師の方々の作品などを鑑賞できる「作品展示会」を下記の日程で開催します。

【開催期間】3月6日(金)から3月7日(土)

10時～17時(7日は15時30分まで)

【会場】講習室(1階)

## ※作品募集について

【対象】はつらつセンター・敬老館いずれかの利用証をお持ちの方

【募集】2月14日(土)から2月21日(土)まで

※当日のボランティアも募集しています。

※その他詳しくは、ポスター又は職員にお問い合わせください。

## ★スマホ相談について★



## ★基本操作のご質問は……



基本操作(電話のかけ方・メールの使い方など)のみ、窓口で対応させていただきます。お時間は5分～10分となります。職員が対応させていただきますので、難しいご質問はお答えできません。ご了承ください。



## ★窓口でお時間が足りない方は…

スマホ初心者相談会(先着申込)をご予約下さい。お一人20分ずつ対応させていただきます。窓口での対応ではお時間が足りない時はご利用下さい。



## ★基本操作以外のご質問は…

スマホ教室をお申込みください。(抽選申込) ソフトバンクのスマホアドバイザーによる1時間半の講座です。個別相談もありますのでぜひご利用下さい。

2月：始めよう！災害の備え+個別相談

3月：画面の見方を知ろう+個別相談



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館	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~		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~ ボタニカルアート① 10:00~
8	9	10	11	12	13	14
休館	V I D E O体操 10:00~ 折り紙教室 10:00~	建国記念日	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~	
15	16	17	18	19	20	21
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~ V I D E O体操 10:00~ 水彩色鉛筆 10:00~	3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~	
22	23	24	25	26	27	28
休館	天皇誕生日	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	筋トレ開放 9:00~	3月事業申込 締切	健康いきいき体操 10:00~	3月事業抽選 結果発表
		懐かしの小さな映画会 14:00~	筋トレ開放 13:00~ ゲームdeボウリング 14:00~	スマホ初心者相談会 14:00~	筋トレ開放 9:00~ 卓球開放 9:00~ 手工芸開放 10:00~	

## ※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、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



## 2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		2月はお休みです		窓口申込 1/20(火) ～ 1/24(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	13日(金) 27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	3日(火) 17日(火) 24日(火) ・ 6日(金) 20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	4日(水) 18日(水) ・ 10日(火)	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、作品を挟んで持ち帰るもの、筆拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	7日(土) 14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	9日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★折り紙教室 ～うさぎのおひな様～ 持ち物:作品持ち帰り袋	10日(火)	10:00～11:30	生活相談室 8名	
★樂・樂 ボッチャ 持ち物:フェイスタオル、飲み物、室内履き	12日(木)	14:00～15:30	洋室12名	
★はつらつ健康マージャン	14日(土)	9:15～11:30	娯楽室10名	
★スマホ教室 ～始めよう！災害の備え+個別相談～	16日(月)	10:00～11:30	講習室20名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～ミニ葉牡丹～ 持ち物:水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	18日(水)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★手工芸教室 ～お皿みたいな小物入れ～ 持ち物:針、まち針、白糸、作品持ち帰り袋	21日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★懐かしの小さな映画会	24日(火)	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	25日(水)	14:00～15:30	洋室8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
★心に響く南米アンデス音楽	14日(土)	14:00～15:30	多目的ホール(2階) 150名	受付中
★理学療法士が伝える! ～脳卒中の予防～	19日(木)	14:30～15:30	洋室20名	2月2日(月)～
★認知症サポーター養成講座	20日(金)	14:00～15:30	講習室15名	20日(火)～
★スマホ初心者相談会	26日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	20日(火)～

# 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ございません。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。



## 2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)	7日(土)・12日(木)・21日(土)	9:00~12:00	講習室20名
	7日(土)・21日(土)・27日(金)	13:00~16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	28日(土)	9:00~12:00	洋室20名
	7日(土)・17日(火)	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	28日(土)	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でお願いします。

ご利用には利用登録が必要です。マイナンバーカード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