

3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

◆「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】 受付中 (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。

◆だいこんブラスと観客の皆さんと一緒に◆

練馬大根にちなんで名づけられた「だいこんブラス」は、大泉中の吹奏楽部OBが中心になって生まれたバンドです。

【日時】 3月21日(土) 11時～12時

【会場】 多目的ホール(2階)

【定員】 150名

【申込】 受付中



※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。

『理学療法士が伝える！ ～ 内部疾患・身体症状予防のまとめ～』

【日時】 3月19日(木)14時30分～15時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 3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



※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】 3月25日(水) 10時～11時30分

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 12名

【申込】 2月20日(金)から先着順

※春の測定会として3月～5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。
※正確に測定するため、爪を切り、マニキュアは落としてご参加下さい。



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】 4月8日(水)～5月13日(水)
6月10日(水)～6月24日(水)
毎週水曜日 10時～11時30分【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】 3月2日(月)～3月10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

壁面飾りを作ろう ～ クローバー🍀～

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】 3月30日(月) 10時～11時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 15名

【申込】 2月20日(金)から先着順

◆アンケートへのご協力ありがとうございました◆

アンケート結果は、館内掲示板およびブログに掲載させていただきました。いただいたご意見は、今後の運営の参考にさせていただきます。今後ともはつらつセンターの運営にご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

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~		★ 作品展 ★	
	囲碁・将棋開放 13:00~	筋トレ開放 15:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 卓球開放 13:00~		元気アップ体操 10:00~	筋トレ開放 9:00~
8	9	10	11	12	13	14
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 マーじゃん 9:15~ 手工芸教室 10:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~ カラオケ開放 13:00~ 輪投げ 14:00~	筋トレ開放 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~ 筋トレ開放 15:00~	卓球開放 13:00~ カラオケ開放 13:00~
15	16	17	18	19	20	21
休館	毛筆で書いてみよう 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	筋トレ開放 9:00~ VIDEO体操 10:00~	カラオケ開放 9:00~	春分の日 休館	4月事業申込 開始 筋トレ開放 9:00~ 卓球開放 9:00~ だいこんプラスと 観客の皆さんと一緒に 11:00~
	囲碁・将棋開放 13:00~	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~		
22	23	24	25	26	27	28
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~ 血管年齢測定会 10:00~	4月事業申込 締切		筋トレ開放 9:00~ カラオケ開放 9:00~ いどばた音活会 10:30~
	囲碁・将棋開放 13:00~ 囲碁ボール 14:00~	懐かしの小さな映画会 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~	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~
29	30	31	<p>※事業参加のルールについて</p> <p>①欠席の際はお早めにご連絡ください</p> <p>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</p> <p>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、事業に参加できません</p>			
休館	4月事業抽選 結果発表 スマホ教室 10:00~ 壁面飾り 10:00~	VIDEO体操 10:00~				
	囲碁・将棋開放 13:00~	筋トレ開放 15:00~				



3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	6日(金) 10日(火)	10:00~11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 2/20(金) ~ 2/26(木) 電話申込み 2/25(水) ・ 2/26(木) 抽選発表 2/28(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)	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	18日(水) 31日(火)	10:00~ 1時間程度	娯楽室・和室 10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	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ~ 桜 ~ 持ち物: 水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	11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	12日(木)	14:00~15:30	洋室8名	
★はつらつ健康マージャン	14日(土)	9:15~11:30	娯楽室10名	
★手工芸教室 ~ 布でつくるリース ~ 持ち物: エプロン(服に糸がついてしまうため)、 ティースプーン(ステンレス製)、作品持ち帰り袋	14日(土)	10:00~11:30	生活相談室 10名	
★毛筆で書いてみよう 持ち物: 書道道具一式、ゴミ袋、筆洗い用ペットボトル	16日(月)	10:00~11:30	講習室12名	
★囲碁ボール 持ち物: フェイスタオル、飲み物、室内履き	23日(月)	14:00~16:00	洋室12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	
★楽・楽 ポッチャ 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12名	
★いどばた音活会	28日(土)	10:30~11:30	洋室20名	
★スマホ教室 ~ 画面の見方を知ろう+個別相談 ~	30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
★理学療法士が伝える! ~ 内部疾患・身体症状予防のまとめ ~	19日(木)	14:30~15:30	洋室20名	3月2日(月)~
★だいこんブラスと観客の皆さんと一緒に	21日(土)	11:00~12:00	多目的ホール(2階) 150名	受付中
★血管年齢測定会	25日(水)	10:00~11:30	生活相談室12名	2月20日 (金)~
★スマホ初心者相談会	26日(木)	14:00~16:00	生活相談室6名	
★壁面飾りをつくろう	30日(月)	10:00~11:30	洋室15名	

はつらつセンターより

はつらつセンター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。



3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)	14日(土)・19日(木)・28日(土)	9:00~12:00	講習室20名
	9日(月)・14日(土)・28日(土)	13:00~16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	21日(土)	9:00~12:00	洋室20名
	4日(水)・14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	23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。



★関区民センター
はつらつセンター関

◆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。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