

# 4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](mailto:seki-center@nerima-swf.jp)

## ★あなたとわたしのコンサート★

～共に歌おう共に楽しい音楽のひと時を～

音楽グループ「AMICA (アミカ)」のメンバーを迎えて身近で気軽な音楽会です。一緒に歌って聴いて楽しく参加しませんか。

【日時】4月27日(月)

14時開演～15時頃終了

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】100名

【申込】3月21日(土)から先着順



## ★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】4月13日(月) 10時～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】12名

【申込】3月21日(土)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。



## ◇筋トレマシン スタート事業のご案内◇

【期間】5月19日(火)～6月26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】8名

【申込】4月10日(金)～4月20日(月)

(窓口にて申込用紙にご記入いただきます)

【当選発表】4月27日(月) 館内に掲示

※保険料: 64歳以下…2,000円

65歳以上…1,200円



## 『理学療法士が伝える

～【フレイル】健康寿命を延ばそう!～』

【日時】4月16日(木)14時30分～15時30分

【会場】洋室(3階)

【定員】20名

【申込】4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](mailto:hcseki1@gmail.com)

※オンライン受講専用

## ★ステップアップスマホ相談会のお知らせ★

4月よりステップアップスマホ相談会が始まります。窓口対応でお時間が足りない方、基本操作以外のご質問の方は是非ご利用下さい。お1人30分ずつ対応させていただきます。

【日時】4月21日(火) 9時30分～11時30分

【会場】生活相談室(3階)

【定員】8名

【申込】3月21日(土)から先着順

## ★新聞アンケートのお願い★

マッサージコーナーに置いている、新聞のアンケートを行います。ご協力お願い致します。

【期間】4月1日(水)～4月10日(金)



## ◇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、高齢期の体のづくり方を学び、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5月7日(木)～5月28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】4月1日(水)～4月8日(水)

【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

日	月	火	水	木	金	土
<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ます</p>			1	2	3	4
			筋トレ開放 9:00～ 団体抽選会 10:00～		元気アップ体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ 卓球開放 9:00～
			囲碁・将棋開放 13:00～		囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	
5	6	7	8	9	10	11
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～
	囲碁・将棋開放 13:00～	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～ ゲームdeボウリング 14:00～ 筋トレ開放15:00～	カラオケ開放 13:00～
12	13	14	15	16	17	18
休館	血管年齢測定会 10:00～	カラオケ開放 9:00～ はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 折り紙教室 10:00～	筋トレ開放 9:00～ VIDEO体操 10:00～	懐かしの小さな映画会 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～ 手工芸教室 10:00～
	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～ 卓球開放 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～
19	20	21	22	23	24	25
休館	5月事業申込 開始	ステップアップ スマホ相談会9:30～ はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～ 手工芸開放 10:00～ VIDEO体操 10:00～		5月事業申込 締切	筋トレ開放 9:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～	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～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	卓球開放 13:00～
26	27	28	29	30		
休館	スマホ教室 10:00～	5月事業抽選 結果発表 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	昭和の日			
	囲碁・将棋開放 13:00～ あなたとわたしの コンサート 14:00～	カラオケ開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	休館			



# 4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	3日(金) 7日(火)	10:00～11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 3/21(土) ～ 3/26(木)  電話申込み 3/25(水) ・ 3/26(木)  抽選発表 3/30(月)
★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)	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	15日(水) 22日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～ 5本のバラとマグカップ ～ 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	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	9日(木)	14:00～15:30	洋室12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	10日(金)	14:00～15:30	洋室8名	
★はつらつ健康マージャン	11日(土)	9:15～11:30	娯楽室10名	
★輪投げ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	13日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★折り紙教室 ～ こいのぼり ～ 持ち物：作品持ち帰り袋	14日(火)	10:00～11:30	生活相談室 8名	
★懐かしの小さな映画会	16日(木)	10:00～終了まで	講習室30名	
★手工芸教室 ～ 切り紙のパッチワーク ～ 持ち物：作品持ち帰り袋	18日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★スマホ教室 ～ 画面の見方を知ろう+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	13日(月)	10:00～11:30	生活相談室12名	21日(土)～
★理学療法士が伝える ～【フレイル】健康寿命を延ばそう!～	16日(木)	14:30～15:30	洋室20名	4月1日(水)～
★ステップアップスマホ相談会	21日(火)	9:30～11:30	生活相談室8名	21日(土)～
★スマホ初心者相談会	23日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	
★あなたとわたしのコンサート	27日(月)	14:00～15:00	多目的ホール100名	

## 事前申込・抽選

※抽選結果は郵送(4月20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	4月1日～8日

# 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。



## 4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)	11日(土)・14日(火)・18日(土)	9:00~12:00	講習室20名
	11日(土)・18日(土)・28日(火)	13:00~16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	4日(土)	9:00~12:00	洋室20名
	15日(水)・25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	22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。



★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