

# 6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)

## 熱中症特別警戒アラート 発表時の 事業・入浴中止について

日頃から、はつらつセンターをご利用いただき、ありがとうございます。近年、熱中症による搬送者数、死亡者数は増加傾向です。また、高齢者は、暑さを感じにくい、体温調節がしづらい、のどの渇きを感じにくいといった体の特徴があり、熱中症となるリスクが高い傾向にあります。つきましては、熱中症特別警戒アラート発表時は、はつらつセンターでの事業は中止とします。お風呂についても中止します。



### ◆BRAVO BAND◆

メンバー平均78歳になる、スーパーシルバーの音楽集団が、昭和の懐かしい曲を中心に多彩なジャンルの迫力ある生演奏をお送りします。是非ご鑑賞ください。

【日時】 6月19日(金) 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】 受付中

※高齢者に限らず、練馬区民の方でしたらどなたでもご参加いただけます。



### ◆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】 7月11日(土)14時～15時30分

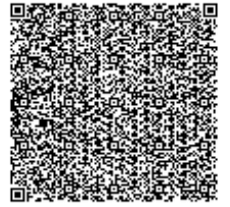
開場:13時30分

【会場】 多目的ホール(2階)

【定員】 150名

【申込】 6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コードからお申込みください。



[hcseki1@gmail.com](mailto:hcseki1@gmail.com)  
※オンライン受講専用

### ◇利用者懇談会開催◇

下記日程で、利用者懇談会を開催します。

【日時】 6月3日(水)11時15分～

【会場】 娯楽室(2階)

※VIDEO体操終了後に開催します。事前のお申込みは不要です。当日会場にお越しください。



### 『理学療法士が伝える

～【栄養×運動】栄養こそが健康の第一歩！～』

【日時】 6月18日(木)14時30分～15時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 6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](mailto:hcseki1@gmail.com)  
※オンライン受講専用

### 『東京都スマホ教室』～全4回～

基本操作からSNSの使い方など(①基本操作、②コミュニケーション、③情報収集、④申請・決済)4回で体験いただけます。

【日時】 6月6・13・20・27日(全日程参加できる方)

毎週土曜日 13時～16時

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 10名

【申込】 5月21日(木)から 5月28日(木)まで先着順



### 『東京都スマホ相談会』

6月より東京都スマホ相談会が始まります。基本操作からSNSの使い方など、様々なご相談に対応させていただきます。当日先着順になりますので、ご予約は不要です。是非ご利用ください。

【日時】 6月24日(水) 13時～16時

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 10名



### 壁面飾りを作ろう ～夏の海～

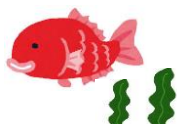
飾り付けをしてくださるボランティアさんを募集します。

【日時】 6月29日(月) 10時～11時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 15名

【申込】 5月20日(水)から先着順



日	月	火	水	木	金	土
休館	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~ VIDEO体操 10:00~ 利用者懇談会 11:00~	懐かしの小さな映画会 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~ 卓球開放 9:00~
休館	7	8	9	10	11	12
	囲碁・将棋開放 13:00~	筋トレ開放 15:00~	筋トレ開放 9:00~ 水彩色鉛筆 10:00~	囲碁・将棋開放 13:00~ 団体利用者懇談会 14:00~	楽・楽ボッチャ 14:00~	健康いきいき体操 10:00~
休館	14	15	16	17	18	19
	囲碁・将棋開放 13:00~ 輪投げ 14:00~	筋トレ開放 15:00~	筋トレ開放 9:00~ VIDEO体操 10:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	理学療法士 オンライン講座 14:30~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~
休館	21	22	23	24	25	26
	カラオケ開放 9:00~	筋トレ開放 15:00~	筋トレ開放 9:00~ 手工芸開放 10:00~	囲碁・将棋開放 13:00~	7月事業申込 締切	健康いきいき体操 10:00~
休館	28	29	30	<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>		
	7月事業抽選 結果発表 スマホ教室 10:00~ 壁面飾り 10:00~	はつらつ体操 ①10:00~ ②11:00~	東京都スマホ相談会 13:00~			
休館	31					



# 6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	5日(金) 9日(火)	10:00~11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 5/20(水) ~ 5/25(月) 電話申込み 5/23(土) ・ 5/25(月) 抽選発表 5/28(木)
★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) 30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	
★懐かしの小さな映画会	4日(木)	10:00~終了まで	講習室30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 ~ カエルの親子 ~ 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 ~ カンナ ~ 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	
★楽・楽 ボッチャ 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12名	
★はつらつ健康マージャン	13日(土)	9:15~11:30	娯楽室10名	
★手工芸教室 ~ 牛乳パックで作るパン立て ~ 持ち物: 1ℓ牛乳パック(ご自宅にある方はお持ち下さい)、作品持ち帰り袋	20日(土)	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	20日(土)	14:00~15:30	洋室8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	
★いどばた音活会	27日(土)	10:00~11:00	娯楽室・和室 15名	
★スマホ教室 ~ ネットやアプリを使ってみよう+個別相談 ~	29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
★東京都スマホ教室	6月6、13、20、27日	13:00~16:00	生活相談室10名	表紙参照
★ステップアップスマホ相談会	6月16日(火)	9:30~12:00	生活相談室5名	5月20日(水)~
★理学療法士が伝える ~ 【栄養×運動】 栄養こそが健康の第一歩! ~	6月18日(木)	14:30~15:30	洋室20名	6月1日(月)~
★BRAVO BAND (ブラボーバンド)	6月19日(金)	14:00~15:00	多目的ホール100名	受付中
★スマホ初心者相談会	6月25日(木)	14:00~16:00	生活相談室6名	5月20日(水)~
★壁面飾りをつくろう	6月29日(月)	10:00~11:30	洋室15名	
★大泉落語研究会	7月11日(土)	14:00~15:30	多目的ホール150名	6月1日(月)~

# 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。



## 6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)・15日(月)・20日(土)	9:00~12:00	講習室20名
	6日(土)・20日(土)・30日(火)	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
	15日(月)・27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	24日(水)	10:00~12:00	生活相談室20名

## 当日先着順 ※予約不要です

★東京都スマホ相談会	24日(水)	13:00~16:00	生活相談室10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。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