

はつらつ 8月 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



お知らせ



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。

・理学療法士が伝える！フレイル予防講座、東京都スマホ相談会は、7・8月は開催しません。

・電気工事のため下記の通り、お部屋をご利用いただけません。
ご協力をお願い致します。

【工事期間】9月1日(火)～9月30日(水)

【利用出来ない部屋】洋室(3階)、機能回復訓練室(3階)



★はつらつ演芸大会★

9月5日(土)に「はつらつ演芸大会」を開催します。
出演のお申込みは、締め切りました。

観覧は年齢にかかわらず、どなたでもご覧いただけます。是非ご鑑賞ください。

【日時】9月5日(土)10時開演
～16時頃終了

【会場】多目的ホール(2階)



◆ねりっこボッチャ交流会◆

夏休み企画!!「関町小ねりっこクラブ」の元気な
子供たちとボッチャ対戦を行います。

地域の子供たちと楽しい時間を過ごしませんか。

【日時】8月21日(金)10時～11時30分

【会場】多目的ホール(2階)

【定員】18名

【申込】事前申込抽選



★スマホ教室に関するお知らせ★

ソフトバンクのスマホアドバイザーによる「スマホ教室」は、1時間の講座終了後に30分の個別相談を実施しています。

8月: 始めよう!災害の備え

9月: LINEを使ってみよう

10月: スマホ決済の使い方

毎月お申込みが必要ですが、ご自分にあったテーマを選んでご参加できます。定員20名です。



◆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9月3日(木)～9月24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】8月1日(土)～8月8日(土)

【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



壁面飾り ～夏の海～



壁面飾りを作成して下さったボランティアの皆さま、
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。

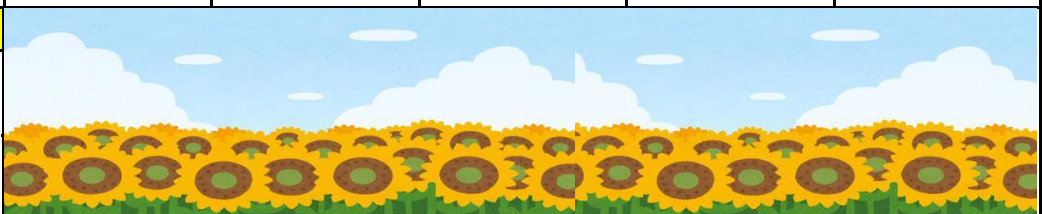
8月のスケジュール

※  は入浴日

※事業参加のルールについて

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



日	月	火	水	木	金	土
※事業参加のルールについて ・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 ・事前に遅刻のお電話をいただいても、開始時間5分を過ぎると参加の権利がなくなります						1
2	3 	4 	5	6 	7 	8
休館		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～ はつらつ健康 マージャン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～		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～
9	10 	11	12	13 	14 	15
休館		山の日	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 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～ 手工芸教室 10:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 輪投げ 14:00～	休館	囲碁・将棋開放 13:00～ ゲームdeボウリング 14:00～	楽・楽ポッチャ 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	
16	17 	18 	19	20 	21 	22
休館		ステップアップ スマホ相談会 9:30～ 元気アップ体操 10:00～ 折り紙教室 10:00～	筋トレ開放 9:00～ V I D E O 体操 10:00～	9月事業申込 開始	ねりっこポッチャ 交流会 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～
	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～
23	24 	25 	26	27 	28 	29
休館		9月事業申込 締切 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～ 手工芸開放 10:00～		9月事業抽選 結果発表 健康いきいき体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ 懐かしの小さな映画会 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～ 卓球開放 13:00～	スマホ初心者相談会 14:00～	カラオケ開放 13:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	
30	31 					
休館	スマホ教室 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～					

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	18日(火) 21日(金)	10:00～11:00	娯楽室・和室 15名	窓口申込 7/21(火) ～ 7/25(土) 電話申込み 7/24(金) ・ 7/25(土) 抽選発表 7/29(水)
★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	14日(金) 28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	4日(火)・7日(金) 25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	5日(水) 19日(水)	10:00～ 1時間程度	娯楽室・和室 10名	
★はつらつ健康マージャン	8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	10日(月)	14:00～15:30	洋室10名	
★水彩色鉛筆を使ってみよう ～ 鉢に入った朝顔 ～ 持ち物：水拭き用ハンドタオル(汚れても良いもの)	12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(水)	14:00～15:30	洋室8名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	13日(木)	14:00～15:30	洋室12名	
★手工芸教室 ～ 刺繍リボンで作るチャームホルダー ～ 持ち物：針、待ち針、作品持帰り袋	15日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★折り紙教室 ～ 金魚 ～ 持ち物：作品持帰り袋	18日(火)	10:00～11:30	講習室 8名	
★ねりっこボッチャ交流会 持ち物：フェイスタオル、飲み物	21日(金)	10:00～11:30	多目的ホール(2F) 18名	
★懐かしの小さな映画会(洋画 字幕)	29日(土)	10:00～終了まで	講習室30名	
★スマホ教室 ～ 始めよう！災害の備え＋個別相談 ～	31日(月)	10:00～11:30	講習室20名	

事前申込・先着

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
★ステップアップスマホ相談会	8月18日(火)	9:30～12:00	生活相談室5名	7月21日(火)～
★スマホ初心者相談会	8月27日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	

事前申込・抽選※抽選結果は郵送(8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	8月1日～8日

熱中症警戒アラート・特別警戒アラートを配信します

ねりま情報メール

登録すると、熱中症警戒アラートおよび熱中症特別警戒アラートの発表情報を受け取ることができます。



▲登録方法はこちら

環境省熱中症予防情報サイト

環境省では、暑さ指数や熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートの情報提供を行っています。



▲熱中症予防情報サイト

8月の開放事業

※予約不要です(災害・天候により中止になることがあります)

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)	8日(土)・12日(水)・22日(土)	9:00~12:00	講習室20名
	8日(土)・22日(土)・28日(金)	13:00~16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	22日(土)	9:00~12:00	洋室20名
	8日(土)・26日(水)	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	26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。



◆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