

11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

おしらせ



・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。

日時	午前	午後
10月31日 (土)	(2階) 図書コーナー、和室・娛樂室 ※マッサージ機の利用不可 (3階) 相談室	(2階) 和室・娛樂室

・ボイラー工事のため下記の期間は、お風呂をご利用いただけません

【工事期間】 11月2日(月)～12月28日(月)

☆『東京都スマホ教室』～フォローアップコース～

東京都スマホ教室を受講したことがある方向けに、復習や相談ができる1回コースです。講座内容は各日同じですので、ご希望の日をお申込み下さい。

※東京都スマホ教室が未受講の方も参加できます。

【日時】 11月7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土)
各日 13時～16時(講義2時間+個別相談1時間)

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 10名

【申込】 10月20日(火)から先着順

【講座内容】 基本操作・コミュニケーション・情報収集・申請決済等



☆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】 11月9日(月) 10時～11時30分

【会場】 生活相談室(3階)

【定員】 12名

【申込】 10月20日(火)から先着順

※秋の測定会として9月～11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。

※爪を切り、マニキュアは落としてご参加下さい。



☆『理学療法士が伝える！

～【認知×運動】認知機能と運動の意外な関係～

【日時】 11月19日(木)14時30分～15時30分

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 11月2日(月)から先着順

※今回は、はつらつセンター関がホスト
会場です。

※講師との対面講座になります。

※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

☆つながりの輪を広げよう

～認知症にやさしい地域づくり～



認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるために、認知症の理解を深め、介護サービスを知り上手に利用してみませんか？より多くの方に認知症を知っていただくためのイベントです。詳細はチラシをご覧ください。

【日時】 11月13日(金)13時～15時30分

【会場】 関区民ホール(2階)



脳年齢・ベジチェック・血管年齢などの測定や、パン・焼き菓子の販売など、様々ご用意しています。

※練馬区民の方ならどなたでもご参加できます。

※参加費無料(出入り自由です)



☆高齢者対象セーフティ教室

特殊詐欺やひったくりなど、高齢者を狙った犯罪が急増しています。ひとりでも多くの高齢者に対し、このような犯罪被害に遭わない方法を紹介します。

※60歳以上の練馬区民の方ならどなたでも参加できます。

【日時】 12月3日(木) 10時00分～11時00分

【会場】 講習室(1階)

【定員】 18名

【申込】 10月20日(火)から先着順



☆いきいき栄養講座と簡単!おいしい!シニアごはん

いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話と、手軽に作れる食事の紹介をします。参加特典、個別相談あります。

【日時】 12月10日(木) 14時～15時

【会場】 洋室(3階)

【定員】 20名

【申込】 受付中(先着順)



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。

11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休 館	団体抽選会 10:00～	文化の日 休館	筋トレ開放 9:00～ V I D E O 体操 10:00～	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～ 卓球開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～		囲碁・将棋開放 13:00～	楽・楽ボッチャ 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 13:00～ 東京都スマホ教室 フォローアップコース 13:00～
8	9	10	11	12	13	14
休 館	血管年齢測定 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～ 水彩色鉛筆 10:00～		健康いきいき体操 10:00～ つながりの輪を 広げよう(はつらつ まつり同時開催) 13:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ はつらつ健康 マーじゃん 9:15～ 東京都スマホ教室 フォローアップコース 13:00～
	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～	ゲーム de ボウリング 14:00～		
15	16	17	18	19	20	21
休 館	毛筆で書いてみよう 10:00～	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～ V I D E O 体操 10:00～		12月事業申込 開始 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～ 卓球開放 13:00～	筋トレ開放/ フォローアップ 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～	理学療法士講座 14:30～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	東京都スマホ教室 フォローアップコース 13:00～ カラオケ開放 13:00～
22	23	24	25	26	27	28
休 館	勤労感謝の日 休館	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～ 手工芸開放 10:00～	12月事業申込 締切	健康いきいき体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ いどばた音活会 10:00～
		筋トレ開放 15:00～	東京都スマホ相談会 13:00～	スマホ初心者相談会 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ カラオケ開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	東京都スマホ教室 フォローアップコース 13:00～ 卓球開放 13:00～
29	30	※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				
休 館	12月事業抽選 結果発表 スマホ教室 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～					

11月の抽選申込

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 10/20(火) ～ 10/24(土) 電話申込み 10/23(金) 10/24(土) 抽選発表 10/28(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	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	17日(火)・20日(金) 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	4日(水) 18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(邦画)	5日(木)	10:00～終了まで	講習室30名	
★楽・楽 ボッチャ 持ち物：フェイスタオル、飲み物、室内履き	5日(木)	14:00～15:30	洋室12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 ～葉牡丹～ 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12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15名	
★手工芸教室 ～ホイルアート クリスマスツリー～ 持ち物：作品持帰り袋、毛糸1玉(ご自宅にある方)	21日(土)	10:00～11:30	生活相談室 10名	
★いどばた音活会	28日(土)	10:00～11:00	娯楽室・和室 15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	

先着申込

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(フォローアップコース)	11月7・14・21・28日	13:00～16:00	生活相談室10名	表紙参照
★血管年齢測定会	11月9日(月)	10:00～11:30	生活相談室12名	10月20日 (火)～
★ステップアップスマホ相談会	11月17日(火)	9:30～12:00	生活相談室5名	
★理学療法士が伝える 【認知×運動】認知機能と運動の意外な関係	11月19日(木)	14:30～15:30	洋室20名	11月2日 (月)～
★スマホ初心者相談会	11月26日(木)	14:00～16:00	生活相談室6名	10月20日 (火)～
★高齢者対象セーフティ教室	12月3日(木)	10:00～11:00	講習室18名	
★いきいき栄養講座と簡単!おいしい!シニアごはん	12月10日(木)	14:00～15:00	洋室20名	受付中



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。



11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)	7日(土)・11日(水)・21日(土) 7日(土)・21日(土)・27日(金)	9:00~12:00 13:00~16:00	講習室20名
★卓球開放 持ち物：室内履き	7日(土) 16日(月)・28日(土)	9:00~12:00 13:00~16:30	洋室20名
★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 火・金曜日	9:00~11:00 15:00~16:30	機能回復訓練室 15名
★手工芸開放	25日(水)	10:00~12:00	生活相談室20名

当日先着順 ※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)

★はつらつセンター関主催 「東京都スマホ相談会」	25日(水)	13:00~16:00	生活相談室 10名	当日先着順
-----------------------------	--------	-------------	--------------	-------

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