発行：令和8年10月20日　第68号

練馬区立はつらつセンター関
〒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

11月 はつらつ関便り

おしらせ

・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)

★利用者アンケートを行います★

当センターご利用の皆様を対象に、施設利用について無記名の『利用者アンケート』を実施します。いただいたご意見は、前年度と比較をしながら、今後の施設づくりに活かしてまいります。きたんのないご意見をお待ちしております。

【実施期間】11月2日(月)～11月20日(金)
【配付・回収場所】 受付又は回収ボックス



☆『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



☆つながりの輪を広げよう
～認知症にやさしい地域づくり～

注目!

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下さい。



【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



☆ネット関ボッチャ 交流会

地域の施設や福祉に興味のある方々が所属する「しあわせ福祉ネット・関」との交流会を開催します。一緒にボッチャを楽しみませんか？

【日時】 11月19日(木)　13時15分～15時
【会場】 多目的ホール(2階)
【定員】 12名
【申込】 受付中(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】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

☆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）



はつらつセンター関

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	筋トレ開放 9:00～ ＶＩＤＥＯ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～
休館	囲碁・将棋開放 13:00～	休館	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～	筋トレ開放 9:00～ はつらつ健康マージャン 9:15～
休館	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～	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～
15	16	17	18	19	20	21
休館	毛筆で書いてみよう 10:00～	ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ 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～ ＶＩＤＥＯ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～
休館	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～	ネット関ボッチャ 交流会　13:15～ 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	12月事	27	28
休館	勤労感謝の日	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～
休館	休館	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				
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～	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				

はつらつセンター関

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	
★ネット関ボッチャ交流会 持ち物:フェイスタオル、飲み物	１１月１９日(木)	13:15～15:00	多目的ホール(2階) １２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)	9:00～12:00	講習室２０名
	７日(土)・２１日(土)・２７日(金)	13:00～16:00	
★卓球開放 持ち物：室内履き	７日(土)	9:00～12:00	洋室２０名
	１６日(月)・２８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	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でお願いします。
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