

関だより 2月

練馬区立はつらつセンター関

住所 〒177-0051

関町北1-7-2(関区民センター内2階)

☎ (3928)1987 FAX (3928)1800

利用時間 9:00~17:00

休館日 日曜・祭日・年末・年始

※ 車でのご来館はご遠慮ください

平成31年1月21日発行(次回発行2月20日)

すべての人々に対し、心の通ったサービスを積極的に提供します

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会 抽選会	カラオケ開放
3	4	5	6	7	8	9
レッドコードTR 食の友遊庵 手工芸を楽しむ会 健康講座⑥ 14:00~15:30 卓球開放	いきいき健康体操 卓球開放 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	いきがいデイサービス 手工芸を楽しむ会	レッドコードTR アイパッドを楽しむ会	レッドコードTR 手工芸を楽しむ会	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	カラオケ開放
10	11	12	13	14	15	16
	建国記念の日	いきいき健康体操 卓球開放 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	いきがいデイサービス 抹茶を楽しむ会	レッドコードTR 手工芸を楽しむ会	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会 転倒予防教室 14:00~15:30 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	カラオケ開放
17	18	19	20	21	22	23
宝塚風アチレビュー	レッドコードTR 食の友遊庵 七宝焼を楽しむ会 ポッチャを楽しむ会 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	いきいき健康体操	いきがいデイサービス 3月事業 申込開始 Wiiを楽しむ会	レッドコードTR 生花を楽しむ会	いきいき健康体操 (ホール) 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	カラオケ開放
24	25	26	27	28		
	レッドコードTR 食の友遊庵 筋トレマシン開放	いきいき健康体操	いきがいデイサービス アイパッドを楽しむ会	レッドコードTR 音楽療法		

2月主催事業

はつらつセンター-関2階窓口にて、事前申込となります
はつらつセンター 又は敬老館の利用証番号が必要です

陶芸を楽しむ会(3回制)

1日(金)・8日(金)・15日(金)
10:00~11:30
場所 3階 相談室
定員 5名
材料費 500円
持ち物 エプロン タオル



レッドコード・トレーニング

月曜日 9:15~10:15 (座位)
4・18・25日
* 椅子に座ってトレーニングを行います
手で握るだけでなく後半は足首にかけ
股関節をトレーニングします

木曜日 10:00~11:00 (臥位)
7・14・21・28日
* 前半は月曜日と同じですが
後半はマットを利用して横になり
股関節をトレーニングします

場所 3階 機能回復訓練室
定員 各回8名 *お一人2回まで

手工芸を楽しむ会 押絵「ひなまつり」

4日(月)・14日(木)
9:30~11:30
場所 3階 相談室
6日(水)
場所 3階 機能回復訓練室



定員 各15名
材料費 550円

アイパッドを楽しむ会

<脳トレ> 7日(木)
14:00~15:30
10名

<検索> 27日(水)
14:00~15:00
5名
場所 2階 娯楽室



抹茶を楽しむ会

13日(水) 14:00~16:00
場所 3階 機能回復訓練室
定員 15名
材料費 300円



ボッチャを楽しむ会

18日(月) 14:00~15:00
場所 3階 洋室
定員 6名



健康講座

「応急救護を学ぼう！」

4日(月) 14:00~15:30

場所 2階 ホール

講師 石神井消防署員

定員 20名



転倒予防教室

15日(金) 14:00~15:30

場所 2階 ホール

講師 関町病院 理学療養士

定員 20名



宝塚風プチレビュー

皆様と御一緒に新しい夢の
扉を開きましょう！

17日(日) 15:00~16:00

場所 2階 ホール

定員 200名

公演 TCA

ゲスト ゴールデンベリー

” キッズビクスレインボー



七宝焼を楽しむ会

18日(月) 9:30~11:30

場所 3階 相談室

定員 5名

材料費 500円



wiiを楽しむ会

20日(水) ①14:00~15:00

②15:00~16:00

場所 3階 機能回復訓練室

定員 各4名



生花を楽しむ会

21日(木) 14:00~15:30

場所 2階 娯楽室

定員 5名

*活けたお花は館内に飾ります



音楽療法

28日(木) 14:00~15:30

場所 3階 リハーサル室

講師 リムインターナショナル

定員 25名



練馬区 介護予防事業

①いきがいデイサービス

毎週水曜日（登録制）
9:00～12:30
機能回復訓練室

②高齢者

筋力向上トレーニング

期間中の毎週月・木曜日 午後
機能回復訓練室

③足腰しゃつきり

トレーニング教室

期間中の毎週木曜日 午前
ホール

【お問い合わせ先】①②③ 高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係 ☎ 5984-4596

はつらつセンター個人利用事業*必ず利用証を提出してください

血管年齢測定

月～金曜日
随時受付
窓口にお声掛けください
(12:00～13:00 は
ご利用できません)

体組成測定

月～土曜日
図書コーナーにて
ご自由に測定できます
窓口にお声掛けください

筋トレマシン開放

火・金曜日 15:00～16:30
筋トレマシン開放 3階 機能回復訓練室
筋トレマシンスタート事業を卒業した方が
参加できる自主トレーニングです

お風呂

月～金曜日（祝日休）
13:00～16:00
15:30までに脱衣所にお入りください

卓球開放

4日(月)・5日(火)
13:00～16:30
12日(火)
9:00～12:00



片付け時間を含みます

アイパッド・ パソコン利用

随時、2階窓口にて
お申込みください

食の友遊庵

毎週月曜日
(登録制)
11:00～12:30
機能回復訓練室

マッサージ・スカイウェル

月～土曜日
9:00～17:00 2階図書コーナーに併設
ルール・マナーを守って気持ちよく
ご利用ください

囲碁・将棋

月・水・木・金・土曜日
(主催事業日を除く)
13:00～17:00



カラオケ開放

土曜日
(主催事業日を除く)
9:00～12:00
13:00～16:30



いきいき健康体操 火・金曜日

3階 機能回復訓練室 ①10:00～
各10分前までに部屋前に集合 ②11:00～
持ち物:室内履き、汗拭きタオル、飲み物
※18名以上は抽選になります。
2月はボール運動です



パソコン相談 (随時)

14:00～ 要予約
(1人15分程度)

就業相談

13:00～15:30
毎月第1・第3火曜日
シルバー人材センター
☎ 3993-7168

主な交通機関

鉄道 西武新宿線 武蔵関駅 南口から徒歩5分
バス 西武池袋線 大泉学園駅 南口より
西武バス吉祥寺行で『関町北一丁目』下車
みどりバス関町・保谷ルート『区民センター前』下車

JR中央線 荻窪駅 北口より
関東バス武蔵関駅行で『関町北一丁目』下車

JR中央線 吉祥寺駅 北口より
西武バス都民農園セコニック又は新座栄行で『関町北一丁目』下車

JR中央線 三鷹駅 北口より
関東バス武蔵関駅行で『関町北一丁目』下車

