

関だより 3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2月20日発行(次回発行3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
31					1	2
<p>平成31年度 ねりまちウォーキングクラブ～気軽に健康長寿～ 期間 31年4/18、25、5/9、16、6/20、27日いずれも木曜13:30～15:00 内容 リハビリ専門職によるウォーキングの指導、実技など 申込 平成31年3月11日号の区報にてお知らせします。 定員 15名 ※申し込みは介護予防係へ</p>					いきいき健康体操	カラオケ開放 
抽選会						
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	いきいき健康体操	いきがいデイサービス	レッドコードTR	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会	カラオケ開放 	
卓球開放 	はつらつ健康体操 14:00～15:00	生花を楽しむ会				
	筋トレマシン開放			筋トレマシン開放		
10	11	12	13	14	15	16
レッドコードTR 食の友遊庵	いきいき健康体操	いきがいデイサービス	レッドコードTR	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会	カラオケ開放 	
アイパッドを楽しむ会	歌声広場 14:00～15:30	音読を楽しむ会	手工芸を楽しむ会	アイパッドを楽しむ会		
	筋トレマシン開放			筋トレマシン開放		
17	18	19	20	21	22	23
第十回チャリティ 卓球開放  本多先生の手工芸 13:30～16:00	いきいき健康体操	いきがいデイサービス	4月事業 申込開始	春分の日	いきいき健康体操 (ホール)	カラオケ開放 
卓球開放 	卓球開放 	Wiiを楽しむ会			筋トレマシン開放	
24	25	26	27	28	29	30
レッドコードTR 食の友遊庵	いきいき健康体操	いきがいデイサービス	レッドコードTR	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会	カラオケ開放 	落語を楽しむ会
卓球開放 		七宝焼を楽しむ会	はつらつ健康体操 14:00～15:00	音楽療法 歌謡ボイス講座		
手工芸を楽しむ会 ポールストック運動	筋トレマシン開放				筋トレマシン開放	

3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

レッドコード・トレーニング

月曜日 9:15~10:15 (座位)
4・11・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・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

陶芸を楽しむ会(3回制)

8日(金)・15日(金)・29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



音読を楽しむ会

13日(水) 14:00~15:30

場所 3階 機能回復訓練室

定員 15名



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



手工芸を楽しむ会

押絵「花見団子」

4日(月)

9:30~11:30

場所 3階 相談室

14日(木)・25日(月)

14:00~16:00

場所 3階 機能回復訓練室

定員 各15名

材料費 550円



生花を楽しむ会

7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

アイパッドを楽しむ会

<脳トレ> 11日(月)
14:00~15:30
10名

<検索> 15日(金)
14:00~15:00
5名
場所 2階 娯楽室



七宝焼を楽しむ会

27日(水) 9:30~11:30

場所 3階 相談室

定員 5名

材料費 500円



平成31年度 食の友遊庵募集 (登録制)

期間 31年4月～32年3月
月曜日(祝日を除く)
11:00 ~ 12:30
場所 食事代 1回 600円
申込 2階窓口へ 3月20日〆切
定員 15名(個人状況により優先あり)

第10回 被災者支援 チャリティコンサート

17日(日) 14:00～15:30
場所 2階 ホール
出演 リムインターナショナル
定員 200名
内容 唱歌・クラシック音楽の演奏
申込 電話又は2階窓口



皆様の心温まる義援金をよろしく
お願い致します

歌謡ボイス講座

28日(木) 14:00～16:00
場所 1階 講習室
講師 しんま多井地氏
定員 30名



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



歌声広場

「カラオケでみんなと一緒に
歌いましょう！」

12日(火) 14:00～15:30
場所 3階 リハーサル室
定員 30名



*申込時 リクエストをご記入ください!!

本多先生の手芸 「裁縫箱」

18日(月) 13:30～16:00
場所 3階 機能回復訓練室
定員 10名



ポールストック運動

25日(月) 14:00～15:00
場所 2階ホール・屋外
定員 5名
持ち物 汗拭きタオル
水筒(お水・お茶等)
リュックの様な背負える鞆
歩きやすい服装
(ウォーキングシューズ等)



※雨天の場合は、ホールのみで、
行います。

落語を楽しむ会

30日(土) 11:00～12:00
場所 2階 娯楽室
出演 ハイジの会
定員 30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 14:00～16:00
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) ・18日(月)
・19日(火) ・25日(月)
13:00～16:30

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
各10分前までに部屋前に集合
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。
3月はタオル運動です



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

