

関だより 4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3月20日発行(次回発行4月19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	3	4	5	6
	レッドコードTR 食の友遊庵 抽選会 卓球開放 	いきいき健康体操 筋トレマシン開放	いきがいデイサービス	バランスボード アイパッドを楽しむ会	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会 筋トレマシン開放	カラオケ開放 
7	8	9	10	11	12	13
	レッドコードTR 食の友遊庵 手工芸を楽しむ会 卓球開放 	いきいき健康体操 筋トレマシン開放	いきがいデイサービス Wiiを楽しむ会	バランスボード 七宝焼を楽しむ会 ポッチャを楽しむ会	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会 筋トレマシン開放	カラオケ開放  健康講座 『脳と健康』 14時~15時30分
14	15	16	17	18	19	20
	レッドコードTR 食の友遊庵 アイパッドを楽しむ会	いきいき健康体操 卓球開放  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	バランスボード ヨガを楽しむ会 9:30~10:30 ねりまちウォーキング クラブ	いきいき健康体操 (ホール) 陶芸を楽しむ会 5月事業 申込開始	カラオケ開放 
21	22	23	24	25	26	27
	レッドコードTR 食の友遊庵 生花を楽しむ会	いきいき健康体操 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	バランスボード 手工芸を楽しむ会 音楽療法 ねりまちウォーキング クラブ	音楽健康体操 (ホール) 筋トレマシン開放	カラオケ開放  卓球開放 
28	29	30				
	昭和の日	国民の休日、	このたびは、第10回被災者支援チャリティーコンサートにおいて 皆様の心温まる義援金をいただき、厚く御礼申し上げます。 お寄せいただきました義援金193,330円につきましては、 練馬区を通じて被災者の方にお届けいたします。 皆様の温かいお気持ちに、職員一同深く感謝いたしております。 ありがとうございました。			

4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)
1・8・15・22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

場所 3階 機能回復訓練室

定員 8名 * バランスボードのどちらか
併せて2回

アイパッドを楽しむ会

<脳トレ> 4日(木)
14:00~15:30
10名

<検索> 15日(月)
14:00~15:00
5名
場所 2階 娯楽室



陶芸を楽しむ会(3回制)

5日(金)・12日(金)・19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



手工芸を楽しむ会

押絵「節句かぶと」

8日(月)・25日(木)
9:30~11:30

場所 3階 相談室

24日(水)

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



wiiを楽しむ会

10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



七宝焼を楽しむ会

11日(木) 9:30~11:30

場所 3階 相談室

定員 5名

材料費 500円



ポッチャを楽しむ会

11日(木) 14:00~15:00

場所 3階 洋室

定員 6名



抹茶を楽しむ会

17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



新規事業

バランスボード トレーニング

木曜日 10:00~11:00
4・11・18・25日

*レッドコードを握りながら、バランスボードにのって、トレーニングを行います。

場所 3階 機能回復訓練室
定員 8名 *レッドコードのどちらか
併せて2回

新規事業 音楽健康体操

26日(金)
10:00~11:00
場所 2階 ホール
定員 50名



筋トレスタート事業 1期生募集

実施期間 31年5月10日(金)~
6月18日(火)
火曜日・金曜日
定員 8名(抽選となります)
12回終了とされた方は、筋トレ
開放に参加できます
申込期間 3月20日(水)~
4月19日(金)
2階窓口へ申し込み下さい
※結果は4月25日(木)以降連絡します

高齢者のための健康講座 『脳と健康』

13日(土) 14:00~15:30
場所 2階 ホール
出演 富田いきいきクリニック院長
富田修一氏
定員 200名



生花を楽しむ会

22日(月) 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



ヨガを楽しむ会

18日(木) 9:30~10:30
場所 3階 洋室
講師 MOKO氏
定員 15名
持ち物 汗拭きタオル・飲み物



音楽療法

25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足腰しゃっきりレーニング教室

期間中の毎週木曜日 午前
ホール

④ねりまちウォーキングクラブ

期間中の毎週木曜日 午後
ホール

【お問合わせ先】 ①②③④ 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

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

・1日(月)・8日(月)
・16日(火)
13:00～16:30
・27日(土)
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)



いきいき健康体操 毎週火曜日、第一・第二週金曜日

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～
※18名以上は抽選になります。
※第三週金曜日 2階 ホール10:00(11:00はありません)
持ち物:室内履き、汗拭きタオル、飲み物 4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)

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

