

# 関だより 5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4月19日発行(次回発行5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 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
いびもの日	振替休日	抽選会 いきいき健康体操	いきがいデイサービス	バランスボードTR	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会 卓球開放	カラオケ開放 
			アイパッドを楽しむ会	ねりまちウォーキングクラブ	筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放	卓球開放 
12	13	14	15	16	17	18
	レッドコードTR 食の友遊庵 手工芸を楽しむ会 ポッチャを楽しむ会	いきいき健康体操	いきがいデイサービス	バランスボードTR	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会	カラオケ開放 
		筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放	音読を楽しむ会	ねりまちウォーキングクラブ	アイパッドを楽しむ会	
		筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放			筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放	
19	20	21	22	23	24	25
	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	バランスボードTR	音楽健康体操 (ホール)	カラオケ開放 
	6月事業 申込開始	卓球開放 手工芸を楽しむ会	Wiiを楽しむ会	音楽療法 歌謡ボイス講座	陶芸を楽しむ会	
		筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放			筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放	
26	27	28	29	30	31	
	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	バランスボードTR 七宝焼を楽しむ会	いきいき健康体操 (スペシャル)	
			手工芸を楽しむ会	生花を楽しむ会	卓球開放 	
		筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放			筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放	

# 5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

## バランスボード ・トレーニング

木曜日 10:00~11:00  
9・16・23・30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

## レッドコード・トレーニング

月曜日 9:15~10:15 (座位)  
13・20・27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

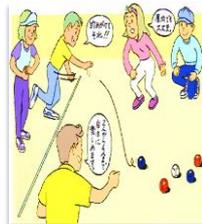
定員 8名 \*バランスボードのどちらか  
併せて2回

## ボッチャを楽しむ会

13日(月) 14:00~15:00

場所 3階 洋室

定員 6名



## 音読を楽しむ会

15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

22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



## アイパッドを楽しむ会

<脳トレ> 8日(水)  
14:00~15:30  
10名

<検索> 17日(金)  
14:00~15:00  
5名  
場所 2階 娯楽室



## 東京練馬の歴史を楽しむ会

日時 定員になり次第決定します  
場所 東京近郊の行きたい所を  
窓口にご相談下さい  
定員 1回4名(車で行きます)



## 歌謡ボイス講座

23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



## 音楽健康体操

24日(金)

10:00~11:00

場所 2階 ホール

定員 50名



## 音楽療法

23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



## 手工芸を楽しむ会

### 押絵「紫陽花」

13日(月)

9:30~11:30 相談室

21日(火)

14:00~16:00 相談室

29日(水)

14:00~16:00 機能回復訓練室

定員 各15名

材料費 620円



## 陶芸を楽しむ会(3回制)

10日(金)・17日(金)・24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



## 七宝焼を楽しむ会

30日(木) 9:30~11:30

場所 3階 相談室

定員 5名

材料費 500円



## 生花を楽しむ会

30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



## 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 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

・10日(金)・31日(金)  
9:00～12:00  
・11日(土)・21日(火)  
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)



### いきいき健康体操 毎週火曜日、第二・第三金曜日

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。  
※第五週金曜日 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 5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)

## 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

