

関だより 6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



令和元年5月20日発行(次回発行6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 抽選会
2	3	4	5	6	7	8 カラオケ開放
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	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会	カラオケ開放	
アイпадを楽しむ会	卓球開放 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	Wiiを楽しむ会	生花を楽しむ会	筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放		
9	10	11	12	13	14	15 カラオケ開放 卓球開放
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	バランスボードTR 七宝焼きを楽しむ会	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	
ボッチャを楽しむ会		抹茶を楽しむ会			筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	
16	17	18	19	20	21	22 カラオケ開放
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 7月事業 申込開始	いきいき健康体操 (ホール) 陶芸を楽しむ会		
卓球開放 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放		手工芸を楽しむ会	ねりまちウォーキング クラブ	アイпадを楽しむ会 筋トレマシン開放		
23/30	24	25	26	27	28	29 カラオケ開放
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) 本多先生の手工芸	カラオケ開放 落語を楽しむ会	
卓球開放 筋トレマシン開放		手工芸を楽しむ会	ねりまちウォーキング クラブ 音楽療法 健康講座	筋トレマシン開放		

6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
6・13・20・27日

*レッドコードを握りながら、バランスボード
に乗って、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

wiiを楽しむ会

5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



抹茶を楽しむ会

12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



七宝焼を楽しむ会

13日(木) 9:30~11:30
場所 3階 相談室
定員 5名
材料費 500円



レッドコード・トレーニング

月曜日 9:15~10:15 (座位)

3・10・17・24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



生花を楽しむ会

6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



ボッチャを楽しむ会

10日(月) 14:00~15:00
場所 3階 洋室
定員 6名

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)



陶芸を楽しむ会(3回制)

7日(金)・14日(金)・21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「ほおづき市」

10日(月)

9:30～11:30 相談室

19日(水)・26日(水)

14:00～16:00 機能回復訓練室

定員 各15名

材料費 620円



アイパッドを楽しむ会

<脳トレ>

3日(月)

14:00～15:30

10名



<検索>

21日(金)

14:00～15:00

5名

場所 2階 娯楽室

音楽療法

27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



健康講座

「高齢者の栄養について」

27日(木) 14:00～15:30

場所 1階 講習室

講師 第二光陽苑

管理栄養士

定員 30名

音楽健康体操

28日(金)

10:00～11:00

場所 2階 ホール

定員 50名



本多先生の手工芸

「楽々マルチバスケット」

28日(金) 9:30～11:30

場所 相談室

講師 本多政子氏

定員 10名



落語を楽しむ会

29日(土) 11:00～12:00

場所 2階 娯楽室

出演 ハイジの会

定員 30名



