

# 関だより 7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6月20日発行(次回発行7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
	<b>抽選会</b> レッドコードTR 食の友遊庵 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 ヨガを楽しむ会	バランスボードTR アイパッドを楽しむ会	いきいき健康体操 手工芸を楽しむ会 筋トレマシン開放	カラオケ開放 卓球開放
7	8	9	10	11	12	13
	レッドコードTR 食の友遊庵 陶芸を楽しむ会 セーフティ教室 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TR 手工芸を楽しむ会 歌声広場	いきいき健康体操 生花を楽しむ会 筋トレマシン開放	カラオケ開放 卓球開放
14	15	16	17	18	19	20
	<b>海の日</b>	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 音読を楽しむ会	バランスボードTR アイパッドを楽しむ会	いきいき健康体操 (ホール) <b>8月事業                      申込開始</b> ボッチャを楽しむ会 筋トレマシン開放	カラオケ開放 卓球開放
21	22	23	24	25	26	27
	レッドコードTR 食の友遊庵 陶芸を楽しむ会	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	バランスボードTR 手工芸を楽しむ会 音楽療法 歌謡ボイス講座	音楽健康体操 (ホール) 七宝焼を楽しむ会 筋トレマシン開放	カラオケ開放 体験教室 (講習室)
28	29	30	31	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">歴史を楽しむ会</h3> <p>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(車でいきます)</p> </div>		
	レッドコードTR 食の友遊庵 陶芸を楽しむ会 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 おしゃれを楽しむ会			

# 7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

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

## レッドコード・トレーニング

月曜日 9:15~10:15 (座位)

1・8・22・29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

## ヨガを楽しむ会

3日(水) 14:00~15:00

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



## セーフティ教室

8日(月) 14:00~15:00

場所 2階 娯楽室

講師 石神井警察署防犯係

定員 30名



## 歌声広場

11日(木) 14:00~15:30

場所 3階 リハーサル室

定員 30名



## 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



## 音読を楽しむ会

17日(水) 14:00~15:30

場所 3階 機能回復訓練室

定員 15名



## 生花を楽しむ会

12日(金) 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

## ポッチャを楽しむ会

19日(金) ①14:00~15:00

②15:00~16:00

場所 3階 洋室

定員 各6名



## 歌謡ボイス講座

25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

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



## 音楽健康体操

26日(金) 10:00~11:00  
場所 2階 ホール  
定員 50名



## アイパッドを楽しむ会

<脳トレ> 4日(水)  
14:00~15:30  
10名



<検索> 18日(金)  
14:00~15:00  
5名  
場所 2階 娯楽室

## 手工芸を楽しむ会 押絵「金魚」

・5日(金) 9:30~11:30  
場所 3階 相談室  
定員 各15名  
材料費 620円



## ボランティア募集

## 体験教室 「ペットボトルのふたで作る 帽子のストラップ」

27日(土)  
時間 ①10:00~11:00  
②11:00~12:00  
③13:30~14:30  
④14:30~15:30



ご希望時間をお選び下さい  
各回25名様定員(申込順)

場所 1階 講習室  
※小学校3年生以下のお子様は保護者同伴

## 七宝焼を楽しむ会

26日(金) 9:30~11:30  
場所 3階 相談室  
定員 5名  
材料費 500円



## 陶芸を楽しむ会(3回制)

8日(月)・22日(月)・29日(月)  
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



## おしゃれを楽しむ会

31日(水) 14:00~15:30  
場所 2階 娯楽室  
定員 10名  
材料費 200円



