

関だより 8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7月19日発行(次回発行8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	2	3
	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>歴史を楽しむ会</p> <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>			バランスボードTR	いきいき健康体操	カラオケ開放 
				抽選会	筋トレマシンの開放	
4	5	6	7	8	9	10
	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 手工芸を楽しむ会	カラオケ開放 
	アイパッドを楽しむ会	手工芸を楽しむ会 筋トレマシンの開放	卓球開放  Wiiを楽しむ会	陶芸を楽しむ会	転倒予防教室 筋トレマシンの開放	
11	12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日	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 (ホール)	カラオケ開放 
		筋トレマシンの開放	卓球開放 	陶芸を楽しむ会	筋トレマシンの開放	
18	19	20	21	22	23	24
	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 9月事業 申込開始	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 
		卓球開放  筋トレマシンの開放	抹茶を楽しむ会	音楽療法 健康講座	生花を楽しむ会 筋トレマシンの開放	夏のコンサート
25	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	いきいき健康体操	カラオケ開放  落語を楽しむ会
		筋トレマシンの開放	卓球開放  七宝焼を楽しむ会	陶芸を楽しむ会 ポッチャを楽しむ会	アイパッドを楽しむ会 筋トレマシンの開放	

8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

1・8・15・22・29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を併せて2回

レッドコード・トレーニング

月曜日 9:15~10:15 (座位)

5・19・26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

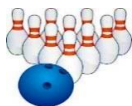
定員 8名 *バランスボードのどちらかを併せて2回

wiiを楽しむ会

7日(水) ①14:00~15:00

②15:00~16:00

場所 3階 機能回復訓練室



転倒予防教室

9日(金) 14:00~15:30

講師 関町病院 理学療法士

場所 2階 ホール

定員 20名



手工芸を楽しむ会 押絵「秋の味覚」

9日(金)・19日(月)

9:30~11:30 相談室

6日(火)

14:00~16:00 相談室

定員 各15名

材料費 620円



七宝焼を楽しむ会

28日(水) 14:00~16:00

場所 3階 機能回復訓練室

定員 5名

材料費 500円



抹茶を楽しむ会

21日(水) 14:00~16:00

場所 3階 機能回復訓練室

定員 15名

参加費 300円



陶芸を楽しむ会(3回制)

8日(木)・15日(木)・29日(木)

14:00~15:30

場所 3階 機能回復訓練室

定員 5名

材料費 500円

持ち物 エプロン タオル



音楽療法

22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



夏のコンサート

24日(土)

時間 1回目13:30~14:30
2回目15:30~16:30

場所 2階 ホール

定員 各100名

費用 500円

申込 電話または窓口まで

演奏：東京マスターズ・ポップ・ウインドオーケストラ

音楽監督：中村憲司

プログラム：東京オリンピックファンファーレ
東京オリンピック行進曲
昭和歌謡メドレー
八木節

ゲスト：怪談クリエイター
ファンキー中村

健康講座 ※街角カフェ

『見直してみませんか？

高齢者のお薬管理について』

22日(木) 14:00~15:30

場所 2階 ホール

講師 練馬区薬剤師会理事

在宅医療・介護連携 曾田 一恵氏

定員 100名

申込 電話または窓口まで



筋トレマシンスタート事業

Ⅱ期生募集

実施期間 9月3日(火)~10月18日(金)
火曜日・金曜日

定員 8名(抽選となります)

12回終了された方は、筋トレ開放
に参加できます

申込期間 7月19日(金)~8月20日(火)
2階窓口へ申し込み下さい

※結果は8月26日(月)以降連絡します

生花を楽しむ会

23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



音楽健康体操

23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> 5日(月)

14:00~15:30

10名

<検索> 30日(金)

14:00~15:00

5名

場所 2階 娯楽室



ボッチャを楽しむ会

29日(木) ①14:00~15:00

②15:00~16:00

場所 3階 洋室

定員 各6名



落語を楽しむ会

31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

④ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎ 5984-2094

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
お入りください

卓球開放

7日(水)・14日(水)
20日(火)・28日(水)
13:00～16:30



アイパッド利用

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・スカイウエル

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・二・五金曜日

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 8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

