

関だより 9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8月20日発行(次回発行9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	4	5	6	7
	抽選会 レッドコードTR 食の友遊庵 利用者懇談会	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 筋トレマシン開放	アイパッドを楽しむ会		筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	
8	9	10	11	12	13	14
	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 手工芸を楽しむ会	いきいき健康体操	敬老祭 1階講習室・サロン (展示) 9:00~16:00 2階ホール (発表会) 10:00~
	アイパッドを楽しむ会	手工芸を楽しむ会 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	
15	16	17	18	19	20	21
	敬老の日 健康器具 お風呂 カラオケ・卓球 囲碁・将棋 抹茶コーナー 全て開放します	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) 陶芸を楽しむ会	カラオケ開放 卓球開放  
		筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	音読を楽しむ会		10月事業 申込開始 ボッチャを楽しむ会 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	
22	23	24	25	26	27	28
	秋分の日	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	音楽健康体操 (ホール) 陶芸を楽しむ会	カラオケ開放 卓球開放  
		手工芸を楽しむ会 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	七宝焼を楽しむ会	音楽療法 歌謡ボイス講座	筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	
29	30	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; 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</p> <p>場所 東京近郊の行きたい所を 窓口にご相談下さい</p> <p>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					

9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

5・12・19・26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)

2・9・30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

利用者懇談会

2日(月) 1階 講習室
11:00~

アイパッドを楽しむ会

<脳トレ> 4日(水)
14:00~15:30
10名



<検索> 9日(月)
14:00~15:00
5名

場所 2階 娯楽室

wiiを楽しむ会

11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

18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

13日(金) 14:00~15:30

場所 1階 講習室

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

20日(金) ①14:00~15:00

②15:00~16:00

場所 3階 洋室

定員 各6名



敬老祭

14日(土) 9:00~16:00

1階講習室、サロン
9:00~16:00

- ・もくれんの会・絵手紙作品展示と体験
- ・個人作品展示
- ・はつらつセンター関事業紹介
(いきがいデイサービス、食の友遊庵等)
- ・雑誌バックナンバー配布(お一人一冊です)

2階多目的ホール
10:00~16:00

- ・サークル発表会(カラオケ・新舞踊・民謡)
- ・個人(詩吟・かつぼれ)

健康器具

9:00~16:00

スカイウェル・マッサージ器(人数が多い場合おひとり様1回限りとさせていただきます)

手工芸を楽しむ会 押絵「ハロウィン」

- ・10日(火)・24日(火)
14:00~16:00
 - ・12日(木)
9:30~11:30
- 場所 3階 相談室
定員 各15名
材料費 620円



七宝焼を楽しむ会

25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



音楽健康体操

27日(金) 10:00~11:30
場所 2階 ホール
定員 50名



音楽療法

26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



歌謡ボイス講座

26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



陶芸を楽しむ会(3回制)

6日(金)・27日(金) 3階 相談室
20日(金) 3階 機能回復訓練室
10:00~11:30
定員 5名
材料費 500円
持ち物 エプロン タオル



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 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

・16日(月)
9:00～12:00 13:00～16:30
・21日(土)・28日(土)
9:00～12:00



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

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)
9:00～12:00
13:00～16:30



いきいき健康体操 毎週火曜日、第一・第二金曜日

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 9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

