

# 関だより 10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9月20日発行(次回発行10月21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
		いきいき健康体操 抽選会	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 
		卓球開放	本多先生の手工芸 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	
6	7	8	9	10	11	12
	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	健康長寿 はつらつまつり (9:30~16:00)	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	健康講座	生花を楽しむ会		
13	14	15	16	17	18	19
	体育の日	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	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	抹茶を楽しむ会	ポッチャを楽しむ会	筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	
20	21	22	23	24	25	26
	レッドコードTR 食の友遊庵 手工芸を楽しむ会 11月事業 申込開始	秋のコンサート 14:00~15:30 2階ホール	いきがいデイサービス 七宝焼を楽しむ会 卓球開放	バランスボードTR 音楽療法	音楽健康体操 (洋室) 陶芸を楽しむ会 筋トレマシン開放	カラオケ開放 
27	28	29	30	31	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <h3>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 アイパットを楽しむ会	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 wiiを楽しむ会	バランスボードTR アイパットを楽しむ会		

# 10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

3・10・17・24・31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)

7・21・28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

## 本多先生の手工芸

### 「牛乳パックで作るゴミ箱」

2日(水) 13:30~16:00

場所 機能回復訓練室

講師 本多政子氏

定員 10名



## 生花を楽しむ会

10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



## 健康講座

### 「ポールストック運動で 認知症を予防しよう！」

9日(水) 14:00~15:30

場所 2階 ホール

講師 理学療法士

道野真己氏

定員 20名



## 手工芸を楽しむ会

### 押絵「紅葉と船」

3日(木) 14:00~16:00 娯楽室

10日(木) 9:30~11:30 相談室

21日(月) 9:30~11:30 相談室

定員 各15名

材料費 620円



## 抹茶を楽しむ会

16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



## 陶芸を楽しむ会(3回制)

4日(金)・18日(金)・25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



## ボッチャを楽しむ会

17日(木) ①14:00~15:00  
②15:00~16:00  
場所 3階 洋室  
定員 各6名



## 七宝焼を楽しむ会

23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



## 音楽療法

24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

25日(金)  
10:00~11:00  
場所 3階 洋室  
定員 30名



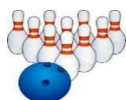
## アイパッドを楽しむ会

<脳トレ> 28日(月)  
14:00~15:30  
10名  
<検索> 31日(木)  
14:00~15:00  
5名  
場所 2階 娯楽室



## wiiを楽しむ会

30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



## 健康長寿はつらつまつり

11日(金) 9:30~16:00

### 2階 ホール

- ☆脳神経外科医による脳と健康の講座
  - ☆運動・口腔・栄養・認知症予防の講座
  - ☆ピアノの伴奏と一緒に歌いましょう!
  - ☆はつらつセンター紹介
  - ☆食の友遊庵
  - ☆いきがいデイ
  - ☆野点風お茶席体験
- ※時間制限あり

### 3階 洋室

- ☆体組成測定
- ☆転倒リスク測定
- ☆血管年齢測定
- ☆骨密度測定

### 3階 機能回復訓練室

- ☆レッドコード・バランスボードトレーニング

### 3階 相談室

- ☆今日からできる認知症予防

## 秋のコンサート

「ヴァイオリンとピアノで奏でる  
馴染みのメロディ」

22日(火) 14:00~15:30  
場所 2階 ホール  
出演 アンサンブルグループ  
「イルフィオーレ」  
定員 200名

## 筋トレマシンスタート事業 Ⅲ期生募集

実施期間 11月5日(火)~12月13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 9月20日(金)~10月19日(土)  
2階窓口へ申し込み下さい

※結果は10月25日(金)以降連絡します

## 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

### 卓球開放

・12日(土)  
9:00～12:00  
・1日(火)・2日(水)・23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

### 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・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。



### パソコン相談 (随時)

14:00～ 要予約  
(1人15分程度)

持ち物:室内履き、汗拭きタオル、飲み物 10月はボール運動です

## 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

