

# 関だより 11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10月21日発行(次回発行11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
		<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p><b>歴史を楽しむ会</b></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                      窓口にご相談下さい                      定員 1回4名(車でいきます)</p>  </div>			1	2
					いきいき健康体操	カラオケ開放
					卓球開放	
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	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 陶芸を楽しむ会	介護の日記念事業
		卓球開放 	アイパッドを楽しむ会	生花を楽しむ会		カラオケ開放
		筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放			筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放	
10	11	12	13	14	15	16
	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
			音読を楽しむ会	ポッチャを楽しむ会		
		筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放			筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放	
17	18	19	20	21	22	23
	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)	勤労感謝の日
	卓球開放 	卓球開放 	12月事業 申込開始	アイパッドを楽しむ会		
		筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放	Wiiを楽しむ会		筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放	
24	25	26	27	28	29	30
	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	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会	落語を楽しむ会 カラオケ開放
			手工芸を楽しむ会	音楽療法	人生100年に向けて	
		筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放		歌謡ボイス講座	筋トレマシンスタート 筋トレマシンの開放	

# 11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

7・14・21・28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)

11・18・25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

## 介護の日記念事業

9日(土) 10:00~12:00

2階 ホール

- ☆ いきいき健康体操
- ☆ 体組成測定
- ☆ 血管年齢測定
- ☆ 骨密度測定
- ☆ 身長
- ☆ 握力

★ 関町地域包括支援センター  
介護・福祉サービスなどに関する相談窓口

\* 60歳以上自由参加 当日受付

## 生花を楽しむ会

7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



## 音読を楽しむ会

13日(水) 14:00~15:30

場所 3階 機能回復訓練室

定員 15名



## ポッチャを楽しむ会

14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

14日(木) 9:30~11:30

場所 3階 相談室

定員 5名

材料費 500円



## アイパッドを楽しむ会

<脳トレ> 6日(水)  
14:00~15:30  
10名



<検索> 21日(木)  
14:00~15:00  
5名  
場所 2階 娯楽室

## wiiを楽しむ会

20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



## 音楽健康体操

22日(金) 10:00~11:00  
場所 2階 ホール  
定員 50名



## 音楽療法

28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



## 手工芸を楽しむ会 押絵「こたつと猫」

・11日(月)・25日(月)  
9:30~11:30 相談室  
・27日(水)  
14:00~16:00 機能回復訓練室  
定員 各15名  
材料費 620円



## 歌謡ボイス講座

28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



## ~ 人生100年に向けて ~

あなたを支えるライフプランとお金の話

29日(金) 14:00~16:00  
場所 1階 講習室  
講師 あしすと絆  
代表理事 上田節子氏  
定員 40名

## 陶芸を楽しむ会(3回制)

8日(金)・15日(金)・29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



## 落語を楽しむ会

30日(土) 11:00~12:00  
場所 2階 娯楽室  
出演 ハイジの会  
定員 36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 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

・1日(金)  
9:00～12:00  
・5日(火)・18日(月)・19日(火)  
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)



### いきいき健康体操 毎週火曜日、金曜日

3階 機能回復訓練室  
各10分前までに部屋前に集合  
※18名以上は抽選になります。

①10:00～

②11:00～



### 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 11月はタオル運動です

## 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

