

関だより 12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11月20日発行(次回発行12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 陶芸を楽しむ会 卓球開放	いきいき健康体操 卓球開放 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	いきがいデイサービス 手工芸を楽しむ会	バランスボードTR 手工芸を楽しむ会	いきいき健康体操 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	カラオケ開放 卓球開放
8	9	10	11	12	13	14
冬の コンサ ート	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 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	いきがいデイサービス 抹茶を楽しむ会	バランスボードTR	いきいき健康体操 政子先生の手工芸 練馬今昔物語 筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放	カラオケ開放 卓球開放
	15	16	17	18	19	20
	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 健康講座 筋トレマシン開放	いきがいデイサービス 手工芸を楽しむ会	バランスボードTR 生花を楽しむ会 ポッチャを楽しむ会	いきいき健康体操 (ホール) 1月事業 申込開始 筋トレマシン開放	カラオケ開放 餅つき会
22	23	24	25	26	27	28
	レッドコードTR 食の友遊庵 アイパッドを楽しむ会	いきいき健康体操 おしゃれを楽しむ会 筋トレマシン開放	いきがいデイサービス 七宝焼を楽しむ会 Wiiを楽しむ会	バランスボードTR 音楽療法	音楽健康体操 (ホール) アイパッドを楽しむ会 筋トレマシン開放	カラオケ開放 卓球開放
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>			

12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2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)
2・9・16・23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

冬のコンサート

「ピアノと管楽器の演奏会」

8日(日)
時間 14:00~15:30
場所 2階 ホール
定員 200名
申込 電話または窓口まで

抹茶を楽しむ会

11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



健康講座

「高齢者の健康について」

17日(火)
10:00~11:00
場所 3階 洋室
定員 40名



練馬今昔物語

「人と台地の幾万年」

13日(金) 14:00~15:30
場所 1階 講習室
定員 40名

政子先生の手芸

「干支の押し花」

13日(金) 13:00~15:00
場所 2階 娯楽室
定員 5名
材料費 300円

陶芸を楽しむ会(3回制)

2日(月)・9日(月)・16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



生花を楽しむ会

19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



手工芸を楽しむ会 押絵「正月あそび」

4日(水) 9:30~11:30 相談室
5日(木)・18(水)
14:00~16:00 機能回復訓練室
定員 各15名
材料費 620円



ポッチャを楽しむ会

19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

25日(水) 9:30~11:30
場所 3階 相談室
定員 5名
材料費 500円



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



筋トレマシンスタート事業 IV期生募集

実施期間 1月10日(金)~2月21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 11月20日(水)~12月17日(火)
2階窓口へ申し込み下さい

※結果は12月24日(火)以降連絡します

もちつき会

21日(土)
引き換え券配布 13時30分~
お餅配布 14時~
場所 東側玄関前・講習室
・サロン
定員 先着 100名

*ボランティアさん 大募集!!
2階窓口にてお申込みください

wiiを楽しむ会

25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



おしゃれを楽しむ会

24日(火) 14:00~15:00
場所 3階 相談室
定員 10名
持ち物 ストール



音楽健康体操

27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> 23日(月)
14:00~15:30
10名
<検索> 27日(金)
14:00~15:00
5名
場所 2階 娯楽室



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

・2日(月)・14日(土)
9:00～12:00
・3日(火)・28日(土)
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 12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

