

# 関だより 2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2年1月20日発行(次回発行2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; border-radius: 15px; 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
						<p><b>抽選会</b></p> <p>カラオケ開放</p> 
2	3	4	5	6	7	8
	<p>レッドコードTR 食の友遊庵</p>	<p>いきいき健康体操 卓球開放</p> 	<p>いきがいデイサービス</p> <p>手工芸を楽しむ会</p>	<p>バランスボードTR</p> <p>陶芸を楽しむ会 健康講座</p>	<p>いきいき健康体操 手工芸を楽しむ会</p>	<p>カラオケ開放</p> 
		<p>筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放</p>			<p>筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放</p>	
9	10	11	12	13	14	15
	<p>レッドコードTR 食の友遊庵</p> <p>ポッチャを楽しむ会</p>	<p>建国記念日</p>	<p>いきがいデイサービス</p> <p>wiiを楽しむ会</p>	<p>バランスボードTR</p> <p>陶芸を楽しむ会</p>	<p>いきいき健康体操 七宝焼きを楽しむ会</p> <p>アイパッドを楽しむ会</p>	<p>カラオケ開放</p> 
					<p>筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放</p>	
16	17	18	19	20	21	22
	<p>レッドコードTR 食の友遊庵</p> <p>生花を楽しむ会</p>	<p>いきいき健康体操 卓球開放</p> 	<p>いきがいデイサービス</p> <p>卓球開放</p>  <p>抹茶を楽しむ会</p>	<p>バランスボードTR</p> <p><b>3月事業 申込開始</b></p> <p>手工芸を楽しむ会 ポッチャを楽しむ会</p>	<p>いきいき健康体操 (ホール)</p> <p>転倒予防教室</p>	<p>カラオケ開放</p> 
		<p>筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放</p>			<p>筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放</p>	
23	24	25	26	27	28	29
<p>天皇誕生日</p>	<p>振替休日</p>	<p>いきいき健康体操</p>	<p>いきがいデイサービス</p> <p>アイパッドを楽しむ会</p>	<p>バランスボードTR</p> <p>陶芸を楽しむ会 音楽療法</p>	<p>音楽健康体操 (ホール)</p> <p>老後の安心教室</p>	<p>カラオケ開放</p> <p>卓球開放</p>  <p>落語を楽しむ会</p>
		<p>筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放</p>			<p>筋トレマシンスタート 筋トレマシン開放</p>	

# 2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  
6・13・20・27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)  
3・10・17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

## 健康講座 「応急救護を学ぼう！」

6日(木) 14:00~15:30

場所 2階 ホール  
講師 石神井消防署員  
定員 20名



## wiiを楽しむ会

12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



## 生花を楽しむ会

17日(月) 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

## 七宝焼を楽しむ会

14日(金) 9:30~11:30

場所 3階 相談室  
定員 5名  
材料費 500円



## 抹茶を楽しむ会

19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



## ポッチャを楽しむ会

10日(月)・20日(木)  
・14:00~15:00  
・15:00~16:00

場所 3階 洋室  
定員 各6名



## 手工芸を楽しむ会 押絵「和み貝びな」

5日(水) 14:00~16:00  
3階 機能回復訓練室  
7日(金) 9:30~11:30  
3階 相談室  
20日(木) 14:00~16:00  
2階 娯楽室  
定員 各15名  
材料費 620円



## 老後の安心教室 「行政書士による 無料講演会と相談会」

28日(金) 14:00~16:30  
場所 1階 講習室  
定員 40名  
講師 東京都行政書士会 練馬支部  
内容 相続・遺言などの無料相談



## 転倒予防教室

21日(金) 14:00~15:30  
場所 2階 ホール  
講師 関町病院 理学療養士  
定員 20名



## アイパッドを楽しむ会

<脳トレ> 14日(金)  
14:00~15:30  
10名  
<検索> 26日(水)  
14:00~15:00  
5名



## 音楽健康体操

28日(金) 10:00~11:00  
場所 2階 ホール  
定員 50名



## 音楽療法

27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



## 陶芸を楽しむ会(3回制)

6日(木)・13日(木)・27日(木)  
14:00~15:30  
場所 2階 娯楽室  
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

29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  
お入りください

### 卓球開放

・4日(火)・18日(火)  
・19日(水)・29日(土)  
9:00～12:00



### アイパッド・ パソコン利用

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 2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

