

関だより 8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7月20日発行(次回発行8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
 <p>健康器具ご利用時 主催事業参加時 サークル活動中は マスクの着用をお約束ください。 手洗い、消毒もお忘れなく</p> 						<p>抽選会</p> <p>ホールにて開催 9:30開場 10:00開始</p>
2	3	4	5	6	7	8
	レッドコードTR	いきいき健康体操	いきがいデイサービス 卓球開放 	バランスボードTR 手工芸を楽しむ会	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会	カラオケ開放 
9	10	11	12	13	14	15
	山の日	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	
		筋トレ開放			ポッチャを楽しむ会	
16	17	18	19	20	21	22
	レッドコードTR 生花を楽しむ会	いきいき健康体操 健康講座 「消費者被害 について」	いきがいデイサービス	バランスボードTR 9月事業 申込開始	いきいき健康体操 手工芸を楽しむ会	カラオケ開放 
	卓球開放 	筋トレ開放	Wiiを楽しむ会			
23/30	24/31	25	26	27	28	29
	レッドコードTR	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	
		アイパッドを楽しむ会	輪投げを楽しむ会			
		筋トレ開放				

8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、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 4名

*レッドコードのどちらか 1回の参加となります

手工芸を楽しむ会 パウダーアート「南の島」

6日(木)
21日(金)
9:30~11:30

場所
3階 相談室
定員 各10名
材料費 500円



陶芸を楽しむ会(3回制)

7日(金)・14日(金)・28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



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

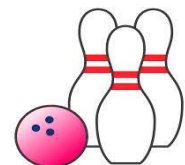
*活けたお花は館内に飾ります



wiiを楽しむ会

19日(水) 14:00~15:00

場所 3階 機能回復訓練室
定員 4名



****館内および事業参加の際は必ずマスクの着用をお願いいたします**

****主催事業はコロナウィルスの感染状況により変更となる場合があります**

レッドコード・トレーニング

月曜日 9:15~10:15 (座位)

3・17・24・31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 4名

*** バランスボードのどちらか1回の参加となります**

健康講座 『 消費者被害について 』

18日(火) 10:30~11:30

場所 3階 洋室

講師 第二光陽苑 地域包括支援センター

定員 8名



アイパッドを楽しむ会

25日(火) 14:00~15:00

場所 2階 娯楽室

定員 5名



ボッチャを楽しむ会

14日(金) 14:00~15:00

場所 3階 洋室

定員 6名



輪投げを楽しむ会

26日(水) 14:00~15:00

場所 3階 洋室

講師 安田 勝昭氏

定員 10名



七宝焼を楽しむ会

27日(木) 9:30~11:30

場所 3階 相談室

定員 5名

材料費 500円



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）9:00～11:30
機能回復訓練室

②高齢者筋力向上トレーニング

8月には行いません

③足腰しゃっきりレーニング教室

8月には行いません

④ねりまちウォーキングクラブ

8月には行いません

【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

火曜日 14:00～16:00
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

ご利用できません

卓球開放

5日(水)・17日(月)
13:00～16:30



卓球台は1台です

アイパッド利用

随時、2階窓口にて
お申込みください

食の友達庵

8月はお休みです

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・金曜日
(主催事業日を除く)
13:00～17:00



カラオケ開放

8日(土)・22日(土)
9:00～12:00 13:00～16:30
マスク着用にて歌ってください



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

8月は10:00からの一回のみ行います10分前までに部屋前に集合してください。

※10名以上は抽選になります。

持ち物:室内履き、汗拭きタオル、飲み物 8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

