

関だより 9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8月20日発行(次回発行9月23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 11月分抽選会 ホール10時半開始	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	
				卓球開放		
6	7	8	9	10	11	12
	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 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
		筋トレ開放	Wiiを楽しむ会			
13	14	15	16	17	18	19
	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	いきいき健康体操 手工芸を楽しむ会	新型コロナのため 敬老祭はありません
	アイパッドを楽しむ会 卓球開放		ポッチャを楽しむ会	生花を楽しむ会		
		筋トレ開放				
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日 マッサージ機 スカイウェル 囲碁・将棋 和室・娯楽室 開放します。 9:00~16:00	秋分の日	いきがいデイサービス 9月事業 申込開始	バランスボードTR 七宝焼きを楽しむ会	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会	カラオケ開放
			輪投げを楽しむ会			
27	28	29	30	熱中症予防		
	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	水分補給 体調に異変を感じた時は早めに休息を エアコン、扇風機を 使おう		
		筋トレ開放		こまめに をしよう		

9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 2回の参加となります

手工芸を楽しむ会 パウダーアート 「クマノミ」

・10日(木)
・18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)

4日(金)・11(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



生花を楽しむ会

17日(木) 14:00～15:30

場所 2階 娯楽室
定員 5名

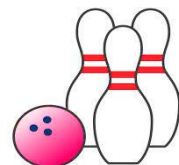
*活けたお花は館内に飾ります



wiiを楽しむ会

9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)

7・14・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 4名

*** バランスボードのどちらか2回の参加となります**

新型コロナウイルス蔓延による敬老祭中止のお知らせ

恒例の敬老祭は中止となりましたが、敬老の日(9月21日)は開館いたします。

マッサージ機・スカイウェル・囲碁・将棋・和室・娯楽室を

午前9時より午後4時まで開放いたします。どうぞお越しください。

アイパッドを楽しむ会

14日(月) 14:00～15:00

場所 2階 娯楽室

定員 5名



ボッチャを楽しむ会

16日(水) 14:00～15:00

場所 3階 洋室

定員 6名



輪投げを楽しむ会

23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

24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
コロナ対応のため、隔週のご参加となります

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 機能回復訓練室にて行います

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 ホールにて行います

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 ホールにて行います

【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

和室・娯楽室

午前9:00～午後1:00
午後1:00～午後5:00
上記どちらかのお時間で
ご利用ください

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
9月1日はお休みです

お風呂

ご利用できません

卓球開放

3日(木)・14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

9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

12日(土)・26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
10:00からの一回のみ行います 各10分前までに部屋前に集合して下さい。

※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 9月にはタオル運動です
マスク着用にてご参加ください。



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

