

関だより 10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9月20日発行(次回発行10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
	<p>アゴマスク 鼻が出た状態 正しい装着</p>			抽選会 洋室 10時半開始 バランスボードTR	健康長寿 はつらつまつり 【A】 13:00~14:10 【B】 14:40~15:50 各回45名申込制	
4	5	6	7	8	9	10
	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
		卓球開放 筋トレ開放	Wiiを楽しむ会			
11	12	13	14	15	16	17
	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 陶芸を楽しむ会	
		アイパッドを楽しむ会 筋トレ開放	ポッチャを楽しむ会			
18	19	20	21	22	23	24
	レッドコードTR	いきいき健康体操 10月事業 申込開始	いきがいデイサービス	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 手工芸を楽しむ会	カラオケ開放
	生花を楽しむ会 卓球開放	筋トレ開放	輪投げを楽しむ会			
25	26	27	28	29	30	31
	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 陶芸を楽しむ会	
		筋トレ開放				

10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
1・8・15・22・29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 「紅葉」



- ・ 8日(木)
 - ・ 23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)

9日(金)・16(金)・30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

世界に一つだけの
作品を作ってみませんか?



生花を楽しむ会

19日(月) 14:00~15:30

場所 2階 娯楽室
定員 5名

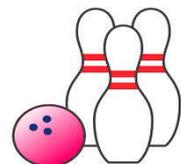
*活けたお花は館内に飾ります



wiiを楽しむ会

7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)
5・12・19・26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**

健康長寿はつらつまつり

【10月2日(金)】

今年度の健康長寿はつらつまつりは、公開講座のみ実施します。

第1部または第2部のどちらかをお申し込みください。

【A】 13:00~14:10

* 簡単!しっかりトレーニング講座

* 脳と健康について

【B】 14:40~15:50

* わかわか かむかむ 口腔栄養講座

* 認知症予防講座&フリフリグッパ

*** 参加費無料事前申込制 先着順に受付 各回45名です**

アイパッドを楽しむ会

13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(水) 14:00~15:00

場所 3階 洋室

定員 6名



輪投げを楽しむ会

21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

22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

血管年齢測定

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 14:00～15:30
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

ご利用できません

卓球開放

6日(火)・19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

食の友遊庵

9月はお休みです

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・金曜日
(主催事業日を除く) 
13:00～17:00

カラオケ開放

10日(土)・24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
※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 10月はボール運動です
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

