

関だより 11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

<https://senyoukai.or.jp/>

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10月20日発行(次回発行11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 | |
| レドコードTR | 抽選会 洋室 10時半開始 | 文化の日 休館日 | 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 | | |
| | | | | 卓球開放 | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| レドコード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 | カラオケ開放 | | |
| アイパッドを楽しむ会 | | Wiiを楽しむ会 | | | | | |
| | 筋トレ開放 | | | | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| レドコード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 | 12月事業 申込開始 | | |
| 生花を楽しむ会 | | 音読を楽しむ会 | ポッチャを楽しむ会 | | | | |
| 卓球開放 | 筋トレ開放 | | | | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 勤労感謝の日 休館日 | 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 | カラオケ開放 | | |
| | | 輪投げを楽しむ会 | 七宝焼きを楽しむ会 | | | | |
| | 筋トレ開放 | | | | | | |
| 29 | 30 | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 約束を守り お互いを守りましょう! </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="color: red; font-size: 2em; font-weight: bold; margin-right: 10px;">できるだけ、離れてね!</div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 25px; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>新型コロナ・インフルエンザ感染対策としては 自分を感染から守るだけでなく、 自らが周囲に感染を拡大させないことが大切です。 そのために下記のお約束をお願いします。 マスク着用・手洗い・消毒・三密をできるだけ避けて ください。そして規則正しい生活を心がけましょう!</p> </div> | | | | | |
| レドコードTR | | | | | | | |

11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、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 「赤ちゃんパンダ」

6日(金)
19日(木)
9:30~11:30

場所
3階 相談室
定員 各10名
材料費 500円



アイパッドを楽しむ会

9日(月) 14:00~15:00
場所 2階 娯楽室
定員 5名



生花を楽しむ会

16日(月) 14:00~15:30

場所 2階 娯楽室
定員 5名

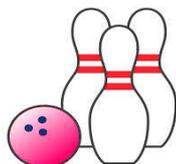
*活けたお花は館内に飾ります



wiiを楽しむ会

11日(水) 14:00~15:00

場所 3階 機能回復訓練室
定員 4名



ボッチャを楽しむ会

19日(木) 14:00~15:00
場所 3階 洋室
定員 6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)

2・9・16・30日(23日は祭日のため休み)

* 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**

陶芸を楽しむ会(3回制)

13日(金)・20(金)・27日(金)

10:00~11:30

場所 3階 相談室

定員 5名

材料費 500円



音読を楽しむ会

18日(水) 14:00~15:30

場所 3階 機能回復訓練室

定員 8名



輪投げを楽しむ会

25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

26日(木) 9:30~11:30

場所 3階 相談室

定員 5名

材料費 500円



低栄養を防ぐには....

- * 食事は1日3食しっかり食べましょう。
- * 食事は主食・主菜・副菜(汁物)を揃えましょう。
- * 食欲がないときは好きな食べ物を食べましょう。



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

5日(木)・16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

11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

14日(土)・28日(土) 
9:00～12:00 13:00～16:30
マスク着用にて歌ってください
午前または午後のみのご利用となります。

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分前までに受付前に集合して下さい。

※10名以上は抽選になります。11月はタオル運動です

持ち物:室内履き、汗拭きタオル、飲み物 * 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

