

# 関だより 1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12月21日発行(次回発行1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
				<p>皆様と楽しい時をご一緒に 本年もよろしくお願ひします。</p>		<p><b>年始休み</b></p>
3	4	5	6	7	8	9
	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 3月分抽選会 洋室/10時半開始	
		筋トレ開放				
10	11	12	13	14	15	16
	<p>成人の日</p>	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	カラオケ開放 30分に1回は 換気をしてください 
		筋トレ開放	Wiiを楽しむ会			
17	18	19	20	21	22	23
	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 2月事業 申込開始	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	卓球開放 筋トレ開放 	輪投げを楽しむ会 音読を楽しむ会	生花を楽しむ会	ポッチャを楽しむ会	
24	25	26	27	28	29	30
	レッドコードTR 手工芸を楽しむ会	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 30分に1回は 換気をしてください 
	卓球開放 	筋トレ開放				

# 1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  
7・14・21・28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 押し絵 「雪あそび」・「節分」

25日(月)「雪あそび」  
28日(木)「節分」  
9:30~11:30  
場所  
3階 相談室  
定員 各5名  
材料費 各600円

## アイパッドを楽しむ会

18日(月) 14:00~15:00  
場所 2階 娯楽室  
定員 5名



## 生花を楽しむ会

21日(木) 14:00~15:30

場所 2階 娯楽室  
定員 5名

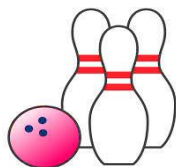
\*活けたお花は館内に飾ります



## wiiを楽しむ会

13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

22日(金) 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)  
4・18・25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**

## 陶芸を楽しむ会(3回制)

15日(金)・22(金)・29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

20日(水) 14:00~15:00

場所 3階 機能回復訓練室

定員 8名



## 輪投げを楽しむ会

20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

14日(木) 9:30~11:30

場所 3階 相談室

定員 5名

材料費 500円



## インフルエンザ&コロナウィルスの予防について...

- \* 十分な栄養と休養をとりましょう
- \* 人混みを避けましょう
- \* 室内の乾燥に気を付けましょう
- \* マスクを着用しましょう
- \* 手洗いとうがい消毒の励行を心がけましょう



間隔は大きめ  
声は小さめに!



## 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

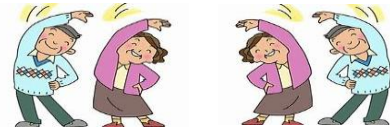
コロナ対応のため、隔週のご参加となります

### 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



【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

## 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

19日(火)・25日(月)  
13:00～16:30



### 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

1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

16日(土)・30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。1月はタオル体操です

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』

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

