

関だより 3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3年2月22日発行(次回発行3月22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
	レッドコードTR 抽選会 (ホール)10:30~	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 	ポッチャを楽しむ会	アイパッドを楽しむ会		
7	8	9	10	11	12	13
	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 30分に1回は 換気をしてください 
	生花を楽しむ会		音読を楽しむ会 輪投げを楽しむ会			
		筋トレ開放				
14	15	16	17	18	19	20
	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	いきいき健康体操 陶芸を楽しむ会	春分の日
			Wiiを楽しむ会			
	卓球開放 	筋トレ開放				
21	22	23	24	25	26	27
	4月主催事業 申込日		いきがいデイサービス			
28	29	30	31	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">インフルエンザ&コロナウィルスの 予防について</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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  </div>		
			いきがいデイサービス			

3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

4・11・18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「おしどり」

4日(木)・15日(月)

9:30~11:30

場所

3階 相談室

定員 各10名

材料費 各600円



アイパッドを楽しむ会

4日(木) 14:00~15:00

場所 2階 娯楽室

定員 5名

ボッチャを楽しむ会

3日(水) 14:00~15:00

場所 3階 洋室

定員 6名



輪投げを楽しむ会

10日(水) 14:00~15:00

場所 3階 洋室

講師 安田 勝昭氏

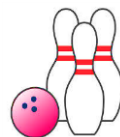


wiiを楽しむ会

17日(水) 14:00~15:00

場所 3階 機能回復訓練室

定員 4名



七宝焼を楽しむ会

11日(木) 9:30~11:30

場所 3階 相談室

定員 5名

材料費 500円



音読を楽しむ会

10日(水) 14:00~15:00

場所 3階 機能回復訓練室

定員 8名



レッドコード・トレーニング

月曜日 9:15~10:15 (座位)

1・8・15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)

5日(金)・12日(金)・19日(金)

10:00~11:30

場所 3階 相談室

定員 5名

材料費 500円



生花を楽しむ会

8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



ご利用者の皆さまへ

日ごろから、はつらつセンター関をご利用いただきありがとうございます。

長年にわたり 施設の運営を指定管理者として、社会福祉法人 泉陽会が担ってまいりました。

この度、指定期間満了に伴い令和3年4月1日から指定管理者が変更となります。

昨年より、コロナウイルス感染症拡大に伴い センターにおいても色々と制限を設け、ご利用しにくい状況のところ皆様のご協力、ご理解のおかげで運営できたことを心より感謝申し上げます。大変ありがとうございました。

我々職員も皆様と接する中で、勉強になり また励みにもなり改めてはつらつセンターの存在意義を再確認できました。本当にありがとうございました。

最後に、皆様のますますのご健康とご多幸をお祈りし、ごあいさつにかえさせていただきます。

※3/22(月)~3/31(水)まで、主催事業はありませんが、マッサージチェア・電位治療機は開放しております。よろしくお願ひ致します。

社会福祉法人 泉陽会

練馬区 介護予防事業

①いきがいデイサービス

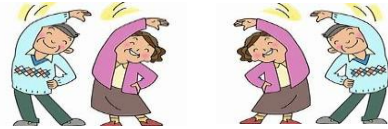
毎週水曜日（登録制）9:00～11:30
機能回復訓練室
コロナ対応のため、隔週のご参加となります

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（16日まで）

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

2日(火)・15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

3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（26日まで）

月・水・金曜日
(主催事業日を除く)



カラオケ開放

6日(土)・13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（19日まで）

毎週火曜日/金曜日 3階 機能回復訓練室 19日最終日はホールです(定員20名)
10:00からの一回のみ行います 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。3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』下車

関東バス武蔵関駅行で『関町北一丁目』下車

