

# 頭と体を動かそう！

# 健康長寿 はつらつまつり

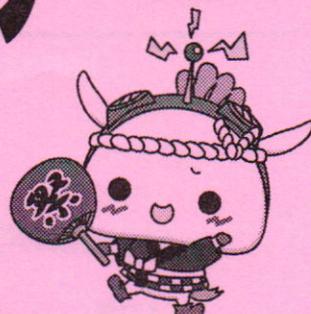
参加費無料  
申込不要

開催日：令和4年11月19日(土)

13時～16時20分（開場12時30分）

場 所：関区民センター  
(関町北1-7-2)

2階 多目的ホール  
3階 はつらつセンター関



©2011 練馬区ねり丸

## 介護予防のための講座

13:00 プロが伝える！  
～13:35 若さを保つ栄養・口腔講座

14:00 音楽で脳を活性化  
～14:30



14:40 練馬区健康いきいき体操  
～15:00

15:05 フレイル予防に！運動不足解消に！  
～15:35 自宅で簡単トレーニング

15:45 “楽しく学ぼう” 認知症予防と  
～16:20 フリフリグッパ体操

講座は ZOOM でライブ配信！

★Zoom の操作ができる方で練馬区在住の60歳以上の方やご家族が対象  
★通信料は、自己負担です。

ライブ配信申込専用アドレス  
[hcseki1@gmail.com](mailto:hcseki1@gmail.com)



件名：はつらつまつり講座受講希望  
本文に①氏名②電話番号③メールアドレス  
を入力し、11月17日(木)までにはつらつセンター関へ送信してください。

## コーナーも充実♪

### 認知症予防コーナー

- 認知機能チェック
- 健康をまもる栄養
- クイズ



### eスポーツ体験

操作は簡単☆  
ゲーム機を使って  
ボウリングを  
楽しみましょう♪



### いつまでも現役で！ やりがい・いきがい情報コーナー

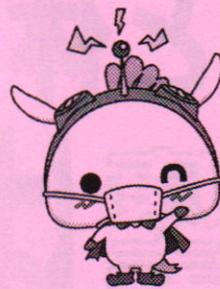
担当者から直接話を聞いて、  
情報収集しませんか？

- シルバー人材センター
- サークル団体
- 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー
- 関町地域包括支援センター

水引ストラップづくりや  
お口の健康コーナーなども実施

一時的に来場者が増えた場合は、入場を制限させていただく場合があります。

- ・当日はマスクの着用をお願いいたします。
- ・発熱等の症状がある方は参加をご遠慮ください。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては事業を中止します。



## 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 西武バス  
大泉学園駅南口⇔吉祥寺駅  
「関町北一丁目」  
新座栄・都民農園セコニック⇔吉祥寺駅北口  
「関町北一丁目」

○関東バス  
荻窪駅北口/三鷹駅北口⇔武蔵関駅  
「関町北一丁目」

○みどりバス  
関町福祉園⇔順天堂練馬病院  
(関町ルート) 「関区民センター前」  
保谷駅入口⇔武蔵関駅南口・関町福祉園(南大泉ルート) 「関区民センター前」



## 健康長寿はつらつまつり実行委員会

はつらつセンター関ボランティア、介護予防推進員おたっしゅ隊  
認知症予防推進員、練馬区立はつらつセンター関  
練馬区高齢社会対策課介護予防係

事業協力: 明治安田生命

### <問合せ先>

練馬区立はつらつセンター関 電話 03-3928-1987

FAX 03-3928-1800

練馬区高齢社会対策課介護予防係

電話 03-5984-2094(直通)

FAX 03-5984-1214

