

回覽

練馬中央自治会 令和3年8月・9月活動及び報告

会員各位 お知らせ：自治会費集金は緊急事態宣言下では延期します。

8月18日(水) 三役会

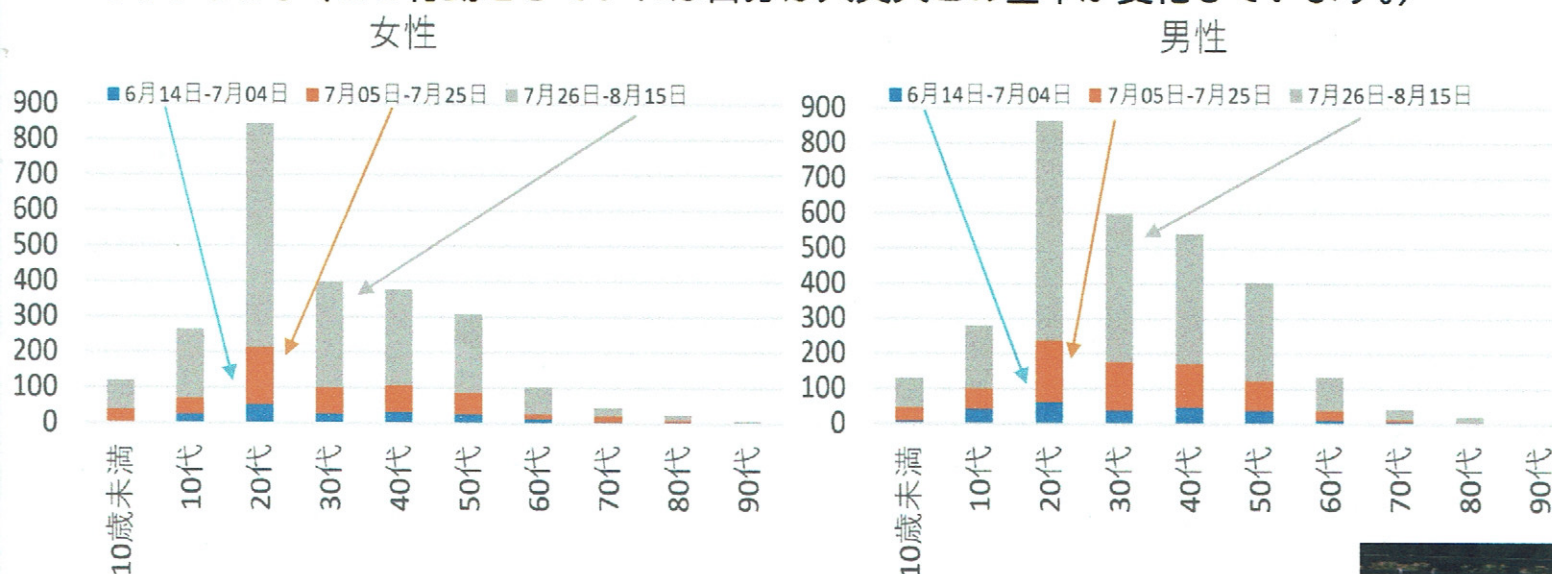
9月 6日(月)新聞等古紙の集団資源回収

9月15日 (2)4 三役会

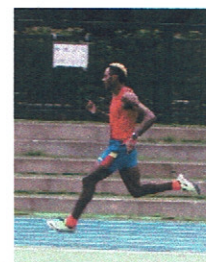
●部長会は開催見合わせ、三役会で代行中（回覧板は継続中）

問い合わせ 総務 助川 博 Tel 3993-5624

ご参考1 練馬区内新型コロナウイルス感染者数推移(3週間分×3回)
最近の3週間とその前の3週間は2週間でほぼ倍増ペースです。目下、雑踏に行けば200人に1人程度の感染者がいて、2週間には100人に1人になると言った程度でしょうか。(この行動をしていれば自分は大丈夫との基準が変化しています。)



ご参考2 練馬区はパラ陸上エクアドルのホストタウンです。
(8月17日は昼前、夕刻に練馬総合運動場で練習をしていました。)

[illegible]

特殊詐欺対策のための

自動通話 録音機を

無料で貸し出します!!

自動通話録音機は

- 自動警告＋録音機能
- 工事不要・設置簡単
- 置き場所に困らない
大きさ（ハガキ大）



受付期間

8月1日から8月31日(必着)

貸与開始

11月上旬から順次配送

対象者

区内にお住いの65歳以上(令和4年3月31日時点)の方がいる世帯

※1世帯につき1台まで

※過去に都や区、警察署から貸与を受けている方を除く



この電話は防犯のため、
通話内容を録音します。



担当 練馬区 危機管理室 危機管理課 安全安心係

〒176-8501 練馬区豊玉北六丁目12番1号 本庁舎7階

電話 03-5984-1027

メール kikikanri@city.nerima.tokyo.jp

申し込みについて

1 対象となる世帯

区内にお住いの65歳以上（令和4年3月31日時点）の方がいる世帯

※1世帯につき1台

※過去に貸与を受けている方を除く

2 貸与期間

令和3年11月上旬から（順次配送）

※貸与期限はありません、不要になった場合は、区の担当までご連絡ください。

3 申込期間

令和3年8月1日から8月31日（必着）

4 貸与台数

1,400台（申込多数の場合抽選となります）

5 申込方法

申し込みに必要な事項を記載したものを危機管理課安全安心係宛てに提出してください。

申込者名は65歳以上の方の氏名を記載してください。（4ページ参照）

区ホームページに申請書の参考様式がありますので、そちらもご活用ください。

※右記8～10の注意事項をよくお読みください。

～必要記載事項～

① 申込者の氏名（ふりがな）、住所、生年月日、年齢

② 自動通話録音機を設置する電話機の電話番号

③ 世帯構成

（A65歳以上の単身世帯・B65歳以上のみの世帯・C65歳以上の方がいる世帯の別）

【代理申込の場合】

④ 代理で申し込みされる方の、氏名（ふりがな）、続柄、住所、電話番号

～提出方法～

官製ハガキ、その他書面の郵送、メール、電子申請

【注意】 自動通話録音機は、納品業者から、貸与決定者に配送します。住所等申込み情報を納品業者へ提供することについてご了承の上、お申込みください。

6 申込結果

9月下旬に郵送でお知らせします。

7 受取方法

申込者のご住所へ配送します。（11月上旬から順次）

※お受け取りの際には、受領印またはサインが必要になります。

8 機器の設置

電話機への取り付けはご自身でお願いします。工具等は必要ありません。

※取り付けにご不安の方は、シルバー人材センターのサービス（有料）を受けることもできます。

9 設置できない場合

○黒電話等、電話線の取り外しができないものには設置できません。

○「緊急通報システム」や東京ガスの「マイツーカー」等併用できない機器があります。

○ビジネスフォン、ナンバーディスプレイ、インターホン等、電話機能や回線によっては設置できない場合があります。

10 その他

○迷惑電話防止機能付きの固定電話機が増えています。お使いの電話機に録音機能がついていないか、確認の上、お申込みください。

○電気代は設置された方の負担となります。（年間数百円程度）

○貸与後の保証期間外に故障した場合、修理代は設置された方の負担となります。

区では交換等行っておりませんので、ご了承ください。

○転貸および売却等はできません。

申し込みの流れ



1

官製ハガキ、その他書面、メールに申込事項を記入



2

郵送、またはメールを送信
※電子申請での申込みも可



3

申込結果の通知を受け取る
※9月下旬に郵送でお知らせします。



4

録音機を受け取る
※11月上旬から順次配送します。

参考例（申込事項記入例）

令和3年〇月〇日

練馬区長殿

下記のとおり、自動通話録音機の貸与を申し込みます。

申込者は65歳以上の方
としてください。

申込者

氏 名 練馬 太郎
ねりま たろう

住 所 〒176-8501
練馬区豊玉北 6-12-1

生年月日 昭和〇年〇月〇日

年 齢 65歳

電話番号 03-3993-1111

世帯構成 ㉔65歳以上の者がいる世帯

自動通話録音機の申込である旨を
記載してください。

㉑65歳以上の単身世帯
㉒65歳以上のみの世帯
㉓65歳以上の者がいる世帯
のいずれかを記載してください。

代理人の方が申し込む
場合には必ず記載して
ください。

代理人

氏 名 練馬 花子
ねりま はなこ

続 柄 子

住 所 同上

電話番号 03-5984-1027

郵送での申し込みの場合

〒176-8501 練馬区豊玉北六丁目 12 番 1 号 本庁舎 7 階
練馬区危機管理課安全安心係宛て

メールでの申し込みの場合

メールアドレス：kikikanri@city.nerima.tokyo.jp

電子申請ホームページでの申し込みの場合

区ホームページで
「自動通話録音機 申込み」と検索
もしくは 2 次元バーコードを読み取り、
申込事項を入力

区ホームページは
こちらから▼



2 次元バーコード

電子申請ホームページ
こちらから▼



2 次元バーコード

みんなで脳活しませんか！

認知症予防プログラムの

参加者を募集します

参加費無料

応募資格： 次のすべての要件を満たす方

- ・ 65 歳以上の練馬区民。
- ・ このプログラムに初めて参加される方。
- ・ プログラムの実施会場まで自分で通える方。
- ・ 医師などから運動を止められていない方。
- ・ プログラム終了後も引き続き主体的に参加者とグループ活動を行える方。



内 容：「SNS 編」「運動編」「絵本読み聞かせ編」があります。
概要は裏面をご覧ください。

申込方法：

① 募集要項で各コースの詳細を確認する

Web：区ホームページより閲覧

公開期間：8月21日（土）～9月10日（金）

電話：電話で資料を請求

下記問合せ先にお電話ください。8月中に募集要項・申込書を送付します。

資料請求電話受付：8月23日（月）～8月26日（木）



区ホームページ ←

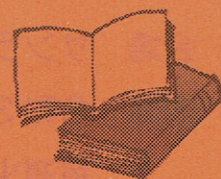
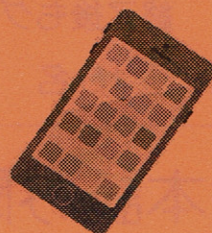
② 希望コースを選択し、申込む

Web：区ホームページより電子申請

郵送・FAX：募集要項に申込方法を記載しております。

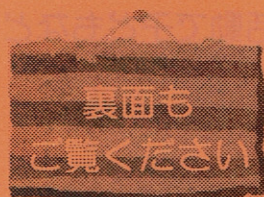
申込書を郵送またはFAXでご提出ください。

参加申込〆切：9月10日（金）必着



③ 当落の結果を確認する

受講者は抽選で決定します。結果は9月末頃に郵送します。



資料請求・問合せ先 練馬区高齢社会対策課 介護予防係
☎03-5984-2094（直通）
8時30分～17時15分（土日祝を除く）

SNS編（12回制）

会場 勤労福祉会館（大泉学園駅南口徒歩3分）

期間 令和3年10月21日～令和4年1月13日

毎週木曜日（12月30日を除く）

【午前の部】10時00分～正午

【午後の部】13時30分～15時30分

内容 インターネット検索の方法やメンバー同士がLINEを使って情報交換する方法を身に付け、終了後は主体的にグループ活動を行います。

※LINEが使えるスマートフォンをプログラムに持って来ることができ、ご自身でスマートフォンを操作できる方が対象です。

（スマートフォンの使い方の講座ではありません。）

定員 各10名

運動編（10回制）

会場 スポーツクラブ ルネサンス富士見台（富士見台駅北口徒歩1分）

期間 令和3年10月8日～11月26日、12月24日、令和4年1月28日

金曜日 【午前の部】10時00分～11時30分

【午後の部】13時00分～14時30分

内容 認知症予防に効果を期待される二つ以上の課題を同時に行うデュアルタスクトレーニングや有酸素運動をグループで行います。
終了後もグループで自主活動の継続を目指します。

定員 各15名

絵本読み聞かせ編（17回制）

会場 サンライフ練馬（中村橋駅北口徒歩3分）

期間 令和3年10月12日～令和4年2月22日

毎週火曜日（11月23日、12月28日、1月4日を除く）

14時00分～16時00分

内容 絵本の読み聞かせ技術を身に付け、終了後は自主グループ活動で子どもなどに読み聞かせを行うことを目指します。

定員 20名



外出できないから
テレビの前でゴロゴロ
何にもやる気がしない...

運動しないから
食欲がない...
食事を控えている...



あれあれ！？
最近足腰が弱って
きたかも！？



コロナ禍の フレイル予防 3つの秘訣

フレイルとは、加齢による心身の活力（筋力や認知機能など）や、社会的な側面（人との交流など）の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態に陥りやすくなった状態をいいます。

その1

よく噛んで
よく食べる



かむ力・筋力を維持するために、いろいろなものを食べましょう。タンパク質は毎食食べましょう。

その2

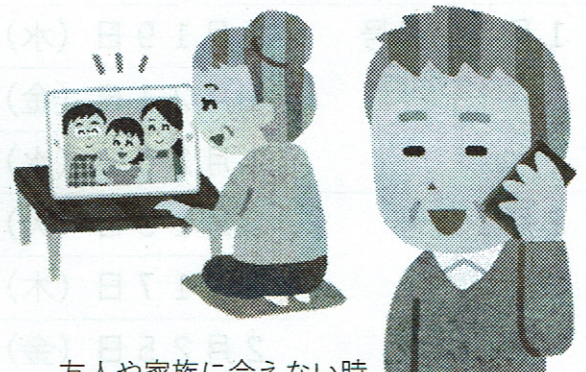
こまめに運動する



1日10分でも体を動かす時間を作りましょう。家でもできるストレッチや人込みを避けたお散歩はおすすめです。

その3

離れていても
たくさんしゃべる



友人や家族に会えない時だからこそ、電話などでたくさんおしゃべりを楽しみましょう。この機会にビデオ通話にチャレンジするのも良いでしょう。生活のハリにもなります。

フレイルが気になる方は裏面を見てね

フレイル予防のために あなたの体力を測定してみませんか？

「はつらつシニアクラブ」では、体力や体組成等を測定し、個別に身体状況へのアドバイスと地域活動団体の紹介を行います。参加者の募集は区報で行います。お近くの会場で開催する際は、ぜひご参加ください。

募集区報	開催日	会場
9月1日号	9月15日（水）	東大泉地区区民館
	9月17日（金）	サンライフ練馬
	9月22日（水）	早宮地区区民館
	9月24日（金）	上石神井南地域集会所
10月1日号	10月13日（水）	勤労福祉会館
	10月15日（金）	下石神井地区区民館
	10月29日（金）	田柄地区区民館
11月1日号	11月17日（水）	関区民センター
	11月19日（金）	土支田中央地域集会所
	11月24日（水）	西大泉地区区民館
	11月26日（金）	桜台地域集会所
12月1日号	12月15日（水）	平和台体育館
	12月17日（金）	石神井公園区民交流センター
	12月22日（水）	大泉学園地区区民館
1月11日号	1月19日（水）	光が丘区民センター
	1月21日（金）	南大泉青少年館
	1月26日（水）	生涯学習センター分館
2月1日号	2月15日（火）	早宮地区区民館
	2月17日（木）	中村南スポーツ交流センター
	2月25日（金）	上石神井南地域集会所
3月1日号	3月16日（水）	サンライフ練馬
	3月18日（金）	東大泉地区区民館

【測定項目】

血圧測定・体力測定・体組成測定・血管年齢測定・骨の健康度測定（骨硬度）

※ペースメーカー使用の方は一部の測定ができません。

※生活機能の低下の有無を確認する「健康長寿チェックシート」等も実施します。

問合せ：練馬区高齢社会対策課介護予防係 ☎ 5984-2094

スペアミントの湯 8月22日

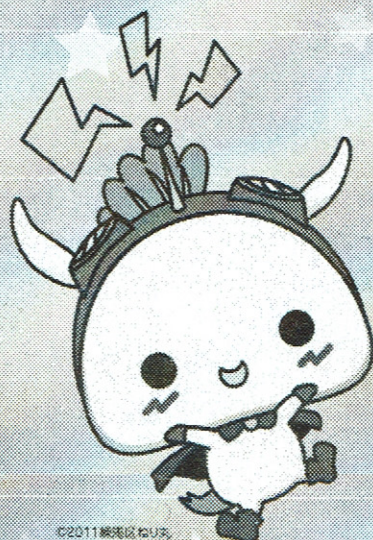
スペアミントの湯 親子で来湯の場合、未就学児2名まで無料

柿の葉湯 9月19日

柿の葉湯 敬老入浴
75歳以上の方 200円

または
9月20日 月・祝

※柿の葉湯は、実施日が施設によって異なります。詳しくは各公衆浴場にご確認ください。



©2011練馬区

入浴料金	
大人(中学生以上)	480円
小学生	180円
未就学児	80円

※定休日や営業開始時間は施設によって異なります。詳しくは各公衆浴場へお問い合わせください。

江古田湯	練馬区旭丘1-17-3	03-3953-9275	ゆ〜ポッポ	練馬区北町6-4-13	03-3933-3564
浅間湯	練馬区栄町38-3	03-3991-2406	桑の湯	練馬区北町8-5-2	03-3933-5040
川場湯	練馬区桜台3-15-14	03-3991-7381	小川バスマンション	練馬区田柄2-32-20	03-3939-0639
天然温泉 久松湯	練馬区桜台4-32-15	03-3991-5092	たつの湯	練馬区石神井台6-19-26	03-3922-0753
辰巳湯	練馬区桜台4-42-2	03-3994-2680	武蔵関松乃湯	練馬区石神井台7-11-1	03-3920-4005
玉の湯	練馬区豊玉中1-11-12	03-3992-0450	豊宏湯	練馬区石神井町3-14-8	03-3996-8650
豊玉浴場	練馬区豊玉北2-7-18	03-3992-9024	友の湯(休業中)	練馬区石神井町7-3-3	03-3996-4502
平和湯	練馬区中村南3-11-2	03-3990-1666	第二亀の湯	練馬区関町北1-15-7	03-3920-3542
中村浴場	練馬区中村北3-3-11	03-3999-2610	三原台富士の湯	練馬区三原台1-30-1	03-3923-5811
貫井浴場	練馬区貫井2-20-16	03-3970-4126	美寿々湯	練馬区大泉町6-10-2	03-3924-5010
北町浴場	練馬区北町2-28-13	03-3933-0580			

あなたの**趣味 特技**を活かしませんか？

受講料
無料



はつらつシニア 活躍応援塾 全10回

いろいろな学べます。

▶ 講座や教室の実施方法

▶ パソコン資料の作り方

▶ 人前での上手な話し方

▶ SNSの活用方法 等

日程

9月28日(火)～11月30日(火)

申込方法、内容は裏面をご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、事業を縮小・中止します。ご了承ください。



委託：練馬区 高齢施策担当部 高齢社会対策課

受託事業者：株式会社ジェイレック

希望者には、全講座修了後に講師の体験をしていただき、
地域で活躍できるようサポートします！



〈内容〉

日程	時間	講座名	内容	種別
第1回 9月28日(火)	14:00 ▼ 16:00	開講式 & ボランティア概論	講師活動や地域サークル活動において、必要不可欠なボランティアの考え方を学びます。	必修
第2回 10月5日(火)	14:00 ▼ 16:00	コミュニケーション 講座	講師活動や地域サークル活動において必要な参加者とのコミュニケーションの視点を学びます。	必修
第3回 10月12日(火)	10:00 ▼ 12:00	ワード・エクセル 基本講座	パソコンソフト・マイクロソフト社のワード・エクセルの基本操作を学びます。	選択
第4回 10月12日(火)	14:00 ▼ 16:00	パワーポイント 基本講座	講座資料作成に役立つ、パワーポイントの基本操作を学びます。	選択
第5回 10月19日(火)	14:00 ▼ 16:00	講習会の実際 (座学指導のポイント説明)	実際に講座で座学による指導をする場合にポイントとなる指導法や資料の作成方法を学びます。	選択
第6回 10月26日(火)	14:00 ▼ 16:00	講習会の実際 (実技講座のポイント説明)	実技講座(作品の制作や料理)など材料や道具を使う講座でポイントとなる指導法や実演法を学びます。	選択
第7回 11月2日(火)	14:00 ▼ 16:00	指導プラン作成 1	実際の指導に向けて、2時間の指導プランを作成します。	実技
第8回 11月9日(火)	14:00 ▼ 16:00	指導プラン作成 2	実際の指導に向けて、2時間の指導プランを作成します。	実技
第9回 11月16日(火)	14:00 ▼ 16:00	講習会の実際 (ロールプレイ)	事前に作成した指導プランをもとに他の受講者を生徒に見立てて、指導を行い、指導プランや指導方法の見直しの一助とします。	実技
第10回 11月30日(火)	14:00 ▼ 16:00	修了式 & 情報交換会	修了証の授与と単位証明書の授与、受講生相互の情報交換を行い、コミュニティ形成の一助とします。	必修

※必修・実技科目は必ず受講をお願いします。選択科目は受講選択が可能です。

講 師

双川 歳也 氏
(総合システム研究所株式会社 主任研究員)

定 員

50名

会 場

練馬区立区民・産業プラザ 研修室1
(練馬駅中央北口から徒歩1分) (coconeri 3階)

受講資格

練馬区在住
60歳以上の方

申込方法

下記申込先に往復ハガキにて、お申込みください。※8月27日(金)必着
講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・趣味特技・講座を知ったきっかけを明記して、お申込みください。

申 込 先

〒177-0053
練馬区関町南1-12-4 株式会社ジェイレック(はつらつシニア活躍応援塾事務局)

抽 選

お申込み頂いた方の中から厳選なる抽選の上、受講者を決定します。

問合せ先

0120-198-606 (平日9時~17時)
株式会社ジェイレック はつらつシニア活躍応援塾事務局

受 講 料

無料