

# 頭と体を動かそう！ 健康長寿はつまつり

in 関区民センター

申し込み不要  
参加費無料 (開場9:10)



©2011練馬区ねり丸

令和5年11月25日(土)9:30~15:30

今話題のeスポーツ！



## 講座

9:35~10:05

- ・練馬区健康いきいき体操

10:20~11:05

- ・プロが伝える！  
若さを保つ栄養・口腔のはなし

11:20~11:50

- ・ちょっとした工夫で睡眠満足度UP

13:05~13:35

- ・楽しく学ぼう！認知症予防と  
フリフリグッパ体操

13:50~14:20

- ・音楽で脳を活性化  
(富田いきいきクリニック院長)

14:40~15:25

- ・みんなで楽しく盆踊りフィナーレ  
～来年も元気に会いましょう～



## 認知症予防 コーナー

- ・eスポーツ体験
- ・転倒リスク測定
- ・認知機能チェック
- ・栄養と口腔に  
関する個別相談  
など

## ものづくり体験



ボタニカルアート&  
ステンドグラスカード





## やりがい・いきがい情報コーナー

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

担当者から  
直接話を聞いて  
新たないきがい  
見つけませんか？

## 講座をZOOMでライブ配信！

Zoomの操作ができる区内在住の方どなたでも受講いただけます！

必要事項を入力し右記アドレスへ送信してください。  
QRコードを読み取ると簡単にメールが作成できます。

件名：はつらつまつり講座Zoom受講申込み

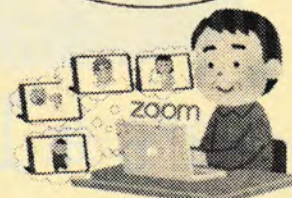
- ・氏名
- ・電話番号
- ・メールアドレス

申込み受付期限：11月23日(木)17時まで

ライブ配信申込専用

QRコード&専用アドレス

[hcseki1@gmail.com](mailto:hcseki1@gmail.com)



## ◆はつらつセンター関への交通案内◆

### ◇鉄道 西武新宿線

武蔵関駅南口から徒歩5分

### ◇バス

みどりバス 関町ルート

「区民センター前」下車

大泉学園駅南口～吉祥寺駅行

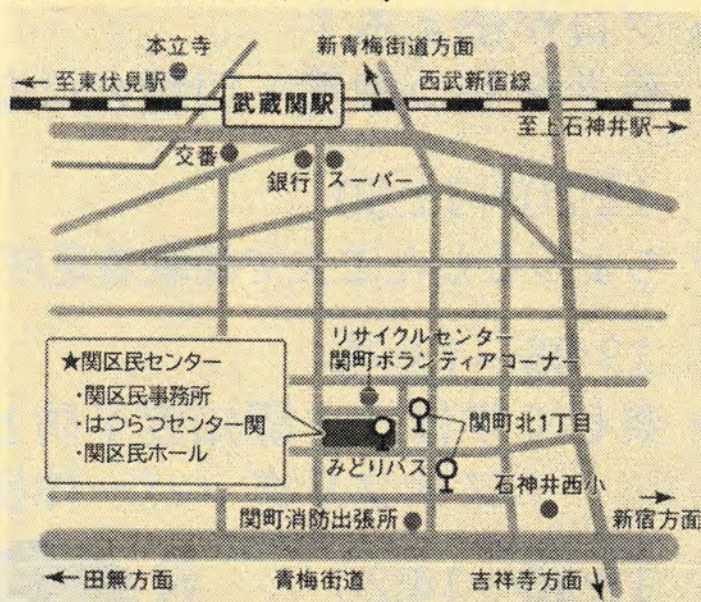
荻窪駅北口～武蔵関行

吉祥寺駅北口～都民農園セコニック行

吉祥寺駅北口～新座栄行

「関町北一丁目」下車

※お車でのご来場はご遠慮ください



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や隊・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**

区ホームページ→



【問合せ先】

練馬区立はつらつセンター関  
(関区民センター内) ☎ 03-3928-1987  
練馬区高齢社会対策課介護予防係  
☎ 03-5984-2094

館内は所定の場所での飲食が可能です。  
ぜひ昼食をご持参のうえご参加ください♪