

## 練馬区の介護予防事業

高齢者筋力向上トレーニング 期間中の毎週火曜日・金曜日の午前／機能回復訓練室  
※お問い合わせは 練馬区高齢社会対策課介護予防係（☎03-5984-2094）まで

◆足腰しゃっきりトレーニング（全4回）【2月18日～3月11日 每水曜日】

午後2時30分～3時30分 ※申込1/13～1/21 【抽選発表】1/30

★対象：55歳以上の運動を医師に止められていない方（55～59歳の方は若干名募集）

★全4回全て参加できる予定の方

区ホームページ・窓口・電話にて受付です。（電話/窓口申込は開館時間中のみ）

抽選でご参加となり、当選者のみ1/30以降に郵送にてお知らせします。

窓口でも当落ご確認いただけます。



【足腰しゃっきり】

【QR申込は1/11～】

## こんなことやります～2月～



◆ゴスペルサート【2月14(土)】午後1時30分～14時30分/多目的ホール

◆ミニ栄養講座【2月9日(月)】午後2時～3時

◆シニアのための呼吸法【2月18日(水)】午前10時～11時30分

## 同好の仲間が集まる「会」のご紹介 ※講師はいないので、みんなで教え合っています

◆書道の会【月に1回不定期開催】午前10時～11時30分/集会室

※寿大学の書道のお手本を元にみんなで勉強します。

◆編み物の会【毎月第4水曜日】午前10時～11時30分/娯楽室

※ご自分で編みたいものを持ってきて、ワイワイ楽しく編み物をします。

◆四葉の会【毎月第2火曜日】午後1時30分～3時/食堂

※近隣の施設へのプレゼントを作るボランティアの会です。

## 部活動・クラブ活動 今月の部員・作品募集中！（両方のクラブに参加できます）

課題用紙の配布/提出先：はつらつセンター光が丘事務所 ※提出作品はセンター内に展示

◆川柳部作品・・次の題は「1月」「ひやり」提出締切～1/15

お題①「たくさん」

\*うらめしやたくさん抜ける髪の毛よ \*たくさんの人のおかげで今がある

お題②「うっかり」

\*歳のせいうっかりミスも許される \*ゴミ箱見て薬飲んだか確かめる



◆ぬりえクラブ ※お気に入りの1枚を出してください。 ※先着120名

センター内に掲示させていただきます。

・課題用紙（3種類） 配布・提出： 12/22～1/15



## はつらつセンター光が丘 利用のしかた



◎ 利用時間：午前9時～午後5時

（浴室利用は男性火・木、女性水・金、午後1時～4時 ※予約制）

◎ 休館日：日曜・祝日（敬老の日は除く）及び年末年始 区民センター休館日

◎ はつらつセンター利用者の駐車場はありません。車での来館はご遠慮ください。

◎ 練馬区在住で60歳以上の方なら、どなたでも利用できます。

・当センターご利用の際は、必ず「利用証」を受付に提出してください。

・「利用証」は、身分証明書（保険証等）と緊急連絡先（住所と電話番号）をお持ちいただければ、すぐに発行できます。