

練馬区の介護予防事業

A：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
B：いきがいデイサービス 月曜日の午前／講習室
お問い合わせは 練馬区高齢社会対策課介護予防生活支援サービス係（☎5984-4596）まで

こんなことをやります ～7月～

※ 申込方法など詳細は「ひかり」次号または 館内のひかり掲示版をご覧ください。

◇かるがもコンサート【7月15日(土)】・午後2時～3時/5階音楽室

◇筋トレマシンスタート事業【8月8日～9月19日 毎火・金】

・午前10時～ 11時10分/機能回復訓練室 ・申込7/21～31 ・発表8月2日

◇座ったままヨガ【7月6日(木)】・午前10時～11時/講習室+音楽室

◇血管年齢測定会【7月26日(水)】・午前9時30分～11時/講習室

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

◆川柳部作品・次のお題は「つゆ」「三角」提出締切～6/20

提出作品はすべてセンター内に展示いたします。

<川柳部月の作品から（一部）>

お題①「紫」

*紫外線爺もUVカットする *居酒屋で紫と呼ぶ粋な奴

お題②「かわ」

*田柄川今は静かに道の下 *佳話探せ報道機関うさぎ年

◆ぬりえクラブ ※お気に入りの1枚を出してください。

・課題用紙(3種類) 配布・提出:5/25～6/20

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（浴室利用は現在休止中）
- ◎ 休館日：日曜・祝日（敬老の日を除く）及び年末年始
- ◎ 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。
- （男性：空色 女性：桃色 有効期間：発行日から令和6年3月31日まで）



ひかり

6

はつらつセンター光が丘便り

6月号(第404号)

発行:令和5年5月25日

練馬区立はつらつセンター光が丘

電話 03(5997)7717



QRコードを対応のスマートフォンや携帯電話で読み取るとご覧いただけます。

〒179-0072 練馬区光が丘2-9-6 光が丘区民センター3F
FAX 03(5997)2130 E-mail hikari-center@nerima-swf.jp

パソコンからは練馬区立はつらつセンター光が丘 検索

事務室よりお知らせ

■休館のお知らせ・・・6月3日(土)

害虫駆除のため、当センターを含む光が丘区民センター全館がお休みとなります。よろしくお願いします。

今月の主な催し

◇ふれあい農園（ジャガイモ堀）

区内の農家さんが育てて下さっているジャガイモを堀りに行きます。新鮮なジャガイモを召し上がってください。詳しくは館内掲示のポスターをご覧ください。

◇ミニ映画会

偶数月はミニ映画上映の月です。今回は邦画を予定しています。詳しくは館内掲示のポスターをご覧ください。

◇ハーブを使って認知症対策

偶数月に行っている事業です。今回は「虫よけスプレー」を作ります。

◇マイフィットネス

音楽に合わせてストレッチや体を動かします。楽しく健康づくりが出来ます。

今月のはつらつシニア活躍応援塾

はつらつシニア活躍応援塾 とは・・・

得意なことを生かして、講師として活躍することを目指す皆様を、応援する企画です！講師は、はつらつシニア応援塾の卒業生が務めます。6月から10月まで、様々な講座が登場します。40分のミニ講座です。お楽しみに！

◇ビーズ講座

「かんたんストラップを作ろう！」

- ・日時：6月27日(火)
9:40～10:20
- ・場所：講習室
- ・定員：10名(先着)
- ・申込：6/6～

◇草笛を楽しもう！

- ・日時：6月27日(火)
11:00～11:40
- ・場所：講習室
- ・定員：10名(先着)
- ・申込：6/6～