

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係（☎03-5984-2094）まで

こんなことやります ~2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。

◇作品展【2月9日(金)・10日(土)]・午前9時～午後4時30分 ※10日は3時まで

・2階 集会洋室3

◇区民健康講座【2月17日(土)]・午後2時～3時 / 多目的ホール

※申し込みは練馬光が丘病院

◇ミニ栄養講座【2月19日(月)]・午後2時～3時 / 2階 調理室

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「お正月」「あれ」提出締切～1/16

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「師走」

*師走とはなにもせずとも気忙しい *暮れの夢有馬記念とジャンボくじ

お題②「ふんわり」

*ふんわりと羽毛布団に猫が居り *お小言は年の功でふんわりと

◆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:12/25～1/16



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

◎ 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）