申込み方法		事業名	実施日	時間	場所 定員	申込日 (発表日)
当日 直接会場		健康相談	16日（火）	午後１時３０分～３時３０分	食堂	当日受付
		東京都スマホ相談	10日（水）	午後１時～４時	集会室	
		川柳の会　題「ぬるぬる」 ※用紙のない方は事務所まで取りに来てください。 19日に提出します	19日（金）	午後1時３０分～３時３０分	集会室	
申込書のみ	先着	にこにこ体操９月 ※体操前に血圧測定	月曜 ①② 木曜 ③④ 土曜 ⑤⑥ ※コース制	①③⑤ 午前９時３０分～１０時 ②④⑥ 午前１１時～１１時３０分	機能回復訓練室 各２６名	8/23～
		あの歌この唄ピアノ歌	5日（金）	午後２時～３時	多目的ホール １１０名	8/27～
申込書又は利用時間内の電話受付	抽選	座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	11日（木）	午前１０時～１１時	講習室・娯楽室 ２５名	8/25～ 8/29 (9/1)
		健康体操レクリエーション	26日（金）	午後１時３０分～３時	集会室 １５名	
		昭和歌謡を楽しもう	18日（木）	午後１０時～１１時	講習室＋娯楽室 ３５名	
		季節の折り紙「お花」 ※折り紙・はさみ・ボンド持参	9日（火）	午前１０時～１１時３０分	講習室・娯楽室 ２０名	
		TVゲームでボウリング	10日（水）	午後１時３０分～３時	講習室 １２名	
		8/25午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は（　）内の人数分で8/25の午後1時から受付、翌日からは9時受付				
	先着	手芸教室「お花のポップアップカード」 ※デイサービスセンターお客様へのプレゼント練習	2日（火）	午前１０時～１２時	娯楽室 ８名（４名）	8/25～
		8/27午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は（　）内の人数分で8/27の午後1時から受付、翌日からは9時受付				
	先着	声活	3日（水）	午前１０時～１１時	講習室・娯楽室 １８名（６名）	8/27～
		シニアのための呼吸法	5日（金）	午前１０時～１１時３０分	講習室・娯楽室 １８名（６名）	
		9/1午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は（　）内の人数分で9/1の午後1時から受付、翌日からは9時受付				
	先着	カラオケ個人利用	19日（金） 29日（月）	午前９時～１１時３０分	集会室 各１０名（５名）	9/1～
		練馬JazzBand倶楽部コンサート	15日（月）	午前１１時～１１時４５分	多目的ホール ５０名（４０名）	
		落語会	15日（月）	午後２時～３時３０分	多目的ホール ４０名（２０名）	
		アンドロイド講座 「LINE応用編　アルバム・写真の保存 」	9日（火）	午後１時～２時	講習室 ６名（２名）	
		フレイル予防講座 「股・膝・腰の疼痛」	18日（木）	午後２時３０分 ～3時３０分	講習室・娯楽室 １５名（１０名）	
		スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	16日（火） 26日（金）	午前９時３０分 ～１１時３０分	5階　集会室 各5名（３名）	
		麻雀開放タイム ※申込時にルールをお受け取り下さい	20日（土）	午前９時１５分 ～１１時４５分	娯楽室 １６名	
		9/10午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は（　）内の人数分で9/10の午後1時から受付、翌日からは9時受付				
	先着	丹田呼吸法	19日（金）	午前１０時～１１時	講習室・娯楽室 ２０名（１０名）	9/10～
		アイフォン講座 「緊急時の活用」	24日（水）	午後１時～１時５０分	講習室 ６名（２名）	
		アイパッド講座 「Siriを使おう（音声）」	24日（水）	午後２時～３時	講習室 ６名（２名）	
		西アフリカ文化を楽しもう 「2連の缶ベル作り」	30日（火）	午前１０時～１１時	講習室 ８名（６名）	
		骨コツ筋力アップ栄養講座	29日（月）	午後２時～３時	2階　調理室 １０名（６名）	
		ミニ映画会	27日（土）	午前１０時～１２時	講習室・娯楽室 １６名（８名）	
		初心者向け 個別スマホ相談 ※LINE、アプリ、QRコード カメラ、地図の使い方など初心者向け	26日（金）	①午後１時～　各３０分 ②午後１時３５分～ ③午後２時１０分～ ④午後２時４５分～ ⑤午後３時２０分～	和室 各2名	
		パソコン個別相談	26日（金）	①午前９時３０分～　各４５分 ②午前１０時２０分～ ③午前１１時１０分～	娯楽室 各2名	

「熱中症特別警戒アラート」が発令された場合について

環境省の熱中症警戒アラートにて「熱中症特別警戒アラート」の場合、事業は中止となります。

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

こんなことやります～１０月～

◇カーレット体験会【10月2日(木)】 午前10時～11時30分（講師の方が来てくれます）
◇認知症サポーター養成講座【10月14日(火)】 午後2時～午後4時
◇安心して暮らすために 【10月18日(土)】午前9時30分～12時
◇区民健康講座 【10月25日(土)】 午後2時～3時 30分
◇理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座！ 【10月16日(木)】 午後
特別講座を、カデンツァ東京で開催します！

サークルの部屋の抽選後利用申請がWEBでできるようになりました

奇数月の利用は https://logoform.jp/form/G2rU/1009637
偶数月の利用は https://logoform.jp/form/G2rU/826368
こちらから申請していただけます。申請後3営業日後に
承認書をお渡しします。詳しくは事務所まで。

【奇数月QR】　【偶数月QR】

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・・次のお題は「食欲」「とっておき」 提出締切～9/16

お題①「８月」

＊八月や　平和の思い 語り継ぐ　＊うるさいよ 爺爺爺爺爺爺　と蝉の声

お題②「冷たいもの」

＊冷たさも思う間もなく燗ビール　＊冷たいもの　夫婦の会話と　隙間風

◆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

・課題用紙（３種類）　配布・提出：　8/25　～9/16

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　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。