

今月の＜練馬区 介護予防事業＞

※ お問い合わせは 担当地域の高齢者相談センター（地域包括支援センター）まで

A：高齢者筋力向上トレーニング

・第1期（5/15～7/31）（全23回） ・ 火曜・金曜の午前／機能回復訓練室

B：いきがいデイサービス

・通年開催 月曜の午前／講習室

C：足腰しゃっきりトレーニング

・第1期（5/13～7/29）（全12回） 水曜の午前／講習室＋娛樂室

今月の＜就業相談＞ 4月7日（火）

※ 練馬区シルバー人材センターによる就労相談 午前10時～午後3時

こんなことやります ～5月の予告～

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

◇卓球大会 【5/20日（水）】

・午前時～午後時 /区民センター3階多目的ホール

◇ 筋トレマシINSTART事業（全12回）第1期

- ・5月22日～6月30日の火曜日・金曜日
- ・午後3時40分～5時／機能回復訓練室／定員8名【抽選】
- ・申込期間：4月10日～4月28日 ・当選発表5月11日

※介護認定を受けている人は参加できません



■27年度の健康麻雀事業について

- ・麻雀開放タイムは個人のみになります。毎月第1火曜日と第3木曜日の午前9時～11時45分を予定しています。（同時申し込み・詳しくは掲示板をご覧ください・5月11月は変更有）
- ・健康麻雀基礎講座は7月・8月・10月・3月の第4金曜日の午前9時～11時30分を予定しています。

光が丘高齢者センター 利用のしかた

- ◎ 練馬区在住、60歳以上の方なら どなたでもご利用になれます。
- ・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 <保険証・免許証等の身分証明書>と<緊急連絡先の住所・電話番号>をお持ちいただければすぐに発行できます。※只今、更新の手続きをお願いしています。（男性：空色、女性：桃色。有効期間：発行日から平成30年3月まで）