

こんなこともやっています



◇ 筋トレマシンスタート事業 第1期 5月22日～6月30日（毎週火・金）

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+娯楽室

今月の＜就業相談＞ 6月2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 ～7月の予告～

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

◇平成27年度 囲碁大会 【7月10日（金）】

・午前9時30分～午後3時30分／ 講習室+娯楽室



◇男性のための料理教室（初心者対象・全2回） 【7月15日（水）・22日（水）】

・午前11時～午後2時／2階調理室／定員20名 ※詳しくは区報7月1日号をご覧ください。

◇健康麻雀基礎講座 【7月24日（金）】

・午前9時～11時30分／娯楽室／定員24名

◇ヨガと呼吸法スペシャル 【7月29日（水）】

・午前10時～11時30分／3階多目的ホール／定員70名



◇筋トレマシンスタート事業（全12回） 【7月28日（火）～9月4日（金）】

・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：7月1日～7月13日 ※介護認定を受けている人は参加できません。

◇連続講座「これからの安心のために」～整理収納術～ 【7月3日（金）】

・午前10時30分～11時30分／講習室／定員20名

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。

（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）