

## 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

## こんなことやります ~1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。

- ◇ 血管年齢測定会【1月25日（火）】
  - ・午前9時30分～11時／集会室・22名
- ◇ 筋トレマシンスタート事業【1月21日（金）～3月4日（金）毎火・金】
  - ・午前10時～11時10分／機能回復訓練室・8名
  - 募集 1月4日（火）～1月13日（木）



## 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「冬」「電化製品」・提出締切～12/14

提出作品はすべてセンター内に展示いたします。

<川柳部 11月の作品から(一部)>

お題①「赤」

\* 赤福の切り分けむずく固唾のむ \* 老夫婦としては結ぶ赤い糸

お題②「旅行」

\* 観光でねむりにおちるバスの中 \* 家族旅行俺は留守番するらしい

◆ めいえクラブ ※提出は1枚となりました。

・課題用紙（3種類） 配布・提出：11/25～12/14



## 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）

