

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 館内のひかり掲示板をご覧ください。

◇ 血管年齢測定会【1月6日(金)】・午前9時15分～11時30分・集会室

◇ 筋トレマシンスタート事業【1月20日～2月28日(全12回)】

・午前10時～11時10分 ※申込1/4～1/12

◇ 区民健康講座【1月21日(土)】・午後2時～3時 ・3階多目的ホール

※ 申込は練馬光が丘病院

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「大掃除」「反省」

・提出締切～12/20

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「一歩」

*ウォーキングわき道それで落ち葉踏む *臆するな始めの一歩えい！と出せ

お題②「田舎」

*いつ見ても変わらぬ景色美しい *帰省して歩いてみたい田舎みち

◆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:11/25～12/20



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）