

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 令和6年3月末で終了するため受入れは終了しています

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 ~4月~



※ 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【4月11日(木)】・午前9時15分～午前11時 ・集会室

◇西アフリカ文化を楽しもう(全2回)【4月30日(火)・5月7日(火)】・午前10時～11時

・ 講習室

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又は光が丘図書館

◆川柳部作品・次のお題は「三月」「守る」提出締切～3/12

提出作品はすべてセンター内に展示いたします。

◆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：2/24 ~ 3/12



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

◎ 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。



社会福祉事業団