

練馬区の介護予防事業

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
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 ~5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。

◇絵手紙初心者教室(全3回)【5月22日(水)6月26日(水)・7月24日(水)】

・ 午前10時～午前11時30分 ・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「節約」「鳥」提出締切～4/16

提出作品はすべてセンター内に展示いたします。

お題①「三月」

*3月は別れかなしいなみだ月 *「花は咲く」三・一・一 忘れない

お題②「守る」

*ヘソクリをあ～守りすぎ場所忘れ *お互いに時間スマホで微調整

◆ぬりえクラブ ※お気に入りの1枚を出してください。



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。



nerima 社会福祉事業団