

5/10午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は5/10の午後1時から翌日からは9時受付					
申込書又は利用時間内の電話受付	先着	スマホ初心者教室 <small>※スマホを持っている方対象</small>	24日(金)	午前9時30分～11時30分	5階 集会室 5名(3名)
		아이폰講座 「基本の操作」	22日(水)	午後1時～1時50分	講習室 5名(3名)
		アイパッド講座	22日(水)	午後2時～3時	講習室 5名(3名)
		手芸教室 「三角折のフクロウ」(全3回)	①5月21日(火) ②6月18日(火) ③6月25日(火)	午後1時30分～3時	講習室 5名(3名)
		骨コツ筋力UP栄養講座	27日(月)	午後1時30分～2時30分	2階 調理室 10名(6名)
		ミニ映画会	29日(水)	午前10時～12時	講習室・娯楽室 15名(7名)
		おくすりの飲み方と管理講座	29日(水)	午後1時30分～2時30分	講習室 8名(4名)
		初心者向け 個別スマホ相談 <small>※LINE、アプリ、QRコード カメラ、地図の使い方など初心者向け</small>	24日(金)	①午後1時～ 各30分 ②午後1時35分～ ③午後2時10分～ ④午後2時45分～ ⑤午後3時20分～	和室 各2名

5/10～

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 ～6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。
◇ミニ演芸大会【6月15日(土)】

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「せいかく」「予感」提出締切～5/14

提出作品はすべてセンター内に展示いたします。

お題①「節約」

*まとめ買い期限がすぎてフードロス *節約し出費減らせど脂肪増え

お題②「鳥」

*投げて打つ羽ばたく球児甲子園 *青い鳥まだ探してます私です

◆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: 4/25 ~ 5/14



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)

