

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板をご覧ください。

◇東京都スマホ教室(全4回) ※日程調整中

◇行政書士講座 【6月17日(火)】

【講演】午後2時～3時 【個別相談】午後3時～4時30分 ・ 5階 集会室

◇ミニ演芸大会 【6月14日(金)】

・午後1時15分～3時30分 ・多目的ホール

◇ミニ栄養講座 【6月30日(月)】

・午後2時～3時 ・2階 調理室

◇健康カラオケ 【6月12日(木)】

・午後2時～4時 ・集会室

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

◆川柳部作品・・次のお題は「がやがや」「しょうぶ」提出締切～5/19

提出作品はすべてセンター内に展示させていただきます。



お題①「はる」

* 意地をはる あの頃青春 戻りたい * 恋の時期 毎春つづく 涙顔

お題②「ひかり」

* 古希以来 学ぶ川柳 光差す * はつらつと くらしているよ ひかるおか

◆ぬりえクラブ ※お気に入りの1枚を出してください。※先着120名

センター内に展示させていただきます。

・課題用紙(3種類) 配布・提出: 4/25 ～5/20



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 区民センター休館日
- ◎ 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。