

「熱中症特別警戒アラート」が発令された場合について

環境省の熱中症警戒アラートにて「熱中症特別警戒アラート」の場合、事業は中止となります。

こんなことをやります～9月～

- ◇シニアのための呼吸法【9月5日(金)】 午前10時～11時30分
- ◇演芸大会【9月13日(土)】 午前10時30分～午後3時(昼休憩あり)予定
- ◇練馬JazzBand倶楽部コンサート【9月15日(月)】午前11時～11時45分
- ◇落語会【9月15日(月)】 午後2時～3時 30分
- ◇テレビゲームでボウリング4センター対抗戦【9月15日】午後

～9月から開始する はつらつセンターの介護予防事業～

★対象:55歳以上の運動を医師に止められていない方(55～59歳の方は若干名募集)

申込は8月1日～13日まで、区ホームページ・窓口・電話にて受付します(電話/窓口申込は開館時間中のみ)

抽選でご参加となりますが、当選者のみ8/20以降に郵送にてお知らせします。8/20～当落の問合せ頂けます

◇足腰しゃっきりトレーニング教室【9月24日から 毎週水曜日 全4回 参加費500円】

9月24日～10月15日

午後2時30分～3時30分 光が丘区民センター 5階 集会室1・2

◇ねりまちウォーキング【9月10日から 毎週水曜日 全7回 参加費500円】

9月10日～11月19日(10月8・15・22・29日除く)

午前9時30分～11時00分 機能訓練回復室など。屋外活動を含みます

【足腰しゃっきり】【ねりまち】



サークルの部屋の抽選後利用申請がWEBでできるようになりました

奇数月の利用は <https://logoform.jp/form/G2rU/1009637>

偶数月の利用は <https://logoform.jp/form/G2rU/826368>

こちらから申請していただけます。申請後3営業日後に

承認書をお渡しします。詳しくは事務所まで。



【奇数月QR】



【偶数月QR】

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 ※提出作品はセンター内に展示

◆川柳部作品・次のお題は「8月」「冷たいもの」提出締切～8/19

お題①「あつい」

* あいさつが暑いのことばさきにでる

* 爺ちゃんも激熱ゲームやる?と孫

お題② 自由題

* 人の世をくじゅうを生きて楽を知る

* 身は縮みいらぬものほど伸びる爪

◆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

・課題用紙(3種類) 配布・提出: 7/25 ～8/19



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。

