

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～11月～



◇足腰しゃっきりトレーニング（全4回）【11月19日～12月10日毎水曜日】

午後2時30分～3時30分

※申込 10/1～10/10 【抽選発表】10/24

【足腰しゃっきり】

★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QR】

区ホームページ・窓口・電話にて受付です。（電話/窓口申込は開館時間中のみ）

抽選でご参加となり、当選者のみ10/24以降に郵送にてお知らせします。窓口でも当落ご確認いただけます。

◇東京都スマホ教室（全4回）【11月18日～11月28日 毎火・金】午前9時15分～午後12時15分

※申込 10/21～11/8

◇季節のメッセージカード作り 【11月1日（土）】午前10:00～12:00

※申込 10/21～



◇運動会（デイサービスと合同）【11月8日（土）】午後1時30分～2時30分

◇作品展 【28日（金）：午前9時～午後4時 30分 29日（土）：午前9時～午後3時】

光が丘区民センター2階 集会洋室2・3

◇ミニ栄養講座【11月10日（月）】午後2時～3時/2階 調理室

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「豚汁」「歩く」提出締切～10/14

お題①「食欲」

*丸まると太ったサンマ食満たす *食欲は秋とは言わず四季全て

お題②「とっておき」

*手作りの花柄スーツとっておき *とっておき昔たからも今はゴミ

◆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： 9/25 ～10/14



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 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。車でのご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。