

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

募集

東京都スマホ教室(全4回) ※4回全て参加できる方

【日程】 1月20日(火)・23日(金)・27日(火)・30日(金)

【時間】 午前9時15分～12時15分

【場所】 娯楽室 【定員】 10名(先着順)

《募集期間》申込12/22～1/8 窓口または電話受付



こんなことやります～1月～

◇筋トレマシンスタート事業【1月27日(火)～3月6日(金)】

毎週火・金曜日(全12回) 午前10時～午前11時10分 機能回復訓練室

【申込み】1月9日～1月19日 ※申込書をご記入ください ※抽選です【当選発表 1月21日】

◇アミカコンサート【1月17(土)】午後1時30分～14時30分/多目的ホール

◇あなたのお薬講座【1月22日(木)】午前10時15分～11時15分

◇認知症講演会【1月29日(木)】午後2時～3時40分※12/11区報に掲載

同好の仲間が集まる「会」のご紹介 ※講師はいないので、みんなで教え合っています

◇書道の会【月に1回不定期開催】午前10時～11時30分/集会室

※寿大学の書道のお手本を元にみんなで勉強します。

◇編み物の会【毎月第4水曜日】午前10時～11時30分/娯楽室

※ご自分で編みたいものを持ってきて、ワイワイ楽しく編み物をします。

◇四葉の会【毎月第2火曜日】午後1時30分～3時/食堂

※近隣の施設へのプレゼントを作るボランティアの会です。

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「たくさん」「うっかり」提出締切～12/16

お題①「いも」

＊おばちゃんをホイホイしてる焼き芋屋 ＊寒い夜は芋焼酎をお湯割りで

お題②「切り札」

＊とっておきとっておくからまだ出さない ＊座りたいキャップを取ると譲られる



◆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

センター内に掲示させていただきます。

・課題用紙（3種類） 配布・提出： 11/25 ～12/16



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。