

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～3月～

- ◇ 区民健康講座 【3月21日(土)】 午後2時～3時 /多目的ホール
- ◇ かるがもコンサート 【3月7日(土)】 午後2時～3時
- ◇ ミニ栄養講座 【3月9日(月)】 午後2時～3時
- ◇ 音楽レクリエーション【3月12日(木)】 午後2時～3時 /集会室
- ◇ 季節のメッセージカードづくり【3月28日(土) 予定】 午前10時～11時30分



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
※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
※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。



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「まめ」「あげる」提出締切～2/16

お題①「1月」

＊初詣 願いは一つ 健康で ＊初場所に 出られそうな 腹になる

お題②「ひやり」

＊ひやりとし バスパスないよ 背にあった ＊毎日がヒヤリ・ハットの スリル感

◆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： 1/24 ～2/17



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。

