

## 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 要いは一つ 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。