

## 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

## はつらつセンターの介護予防事業 ①② ～4月～

対象:55歳以上の医師に運動を止められていない方(55～59歳は若干名)全回参加できる方  
※抽選 ※申込み:3/2～3/10 【当選発表 3/19】  
区ホームページ3/1～、窓口・電話3/2～受付。(電話/窓口申込は開館時間中のみ)  
当選は3/19以降に郵送。窓口・お電話でも当落のお問合せ可能



### ①足腰しゃっきりトレーニング教室(全4回)

【足腰しゃっきり】

～家庭でもできる体操やストレッチ・栄養など、高齢期の身体の作り方を学びます～  
4月1日～4月22日 毎週水曜日 午後2時30分～3時30分 機能訓練回復室 参加費500円

### ②ねりまちウォーキング(全7回)



【ねりまち】

～歩き方の基礎と継続するためのコツを学びます～  
4月8・15・22日・5月13日・6月10・17・24日 水曜日 参加費500円  
(5月20日～6月3日は自主トレーニング期間で講座はなし)  
午前9時30分～11時00分 機能訓練回復室など。屋外活動を含む。

QR申込みは3/1～↑

## こんなことやります～4月～

- ◇ 筋トレマシンスタート事業(全12回)【4月3日～5月15日 毎火・金】午前10時～11時10分  
※申込3/17～3/26 【当選発表3/28】
- ◇ スマホ初心者教室【4月8日(水)】9:30～11:30 講習室  
※申込3/21 9:00～電話受付・窓口受付【先着8名】  
※スマートフォンを持っている方対象 ※今回のみ、お電話も9時～受付可能です



## 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。



## 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「なく」「あたり」提出締切～3/17

#### お題①「まめ」

\* 豆まけど 足腰痛くて拾えない \* 大好きよ 豆腐 納豆 まめな人

#### お題②「あげる」

\* 手料理も ほめてあげると 円満です \* 物価高 やりくり上手も 音をあげる

### ◆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 配布・提出: 2/25～3/17 センター内に掲示させていただきます。・課題用紙(3種類)



## 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。