

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

～8月分早めのお申込み開始事業～

※申込7/21 9:00～電話受付・窓口受付

※スマートフォンを持っている方対象

- ◇ スマホ初心者教室【8月12日(水)】9:30～11:30 講習室 【先着8名】 ※区報掲載
- ◇ 初心者向け個別スマホ相談【8月28日(金)】
①13:00～②13:35～③14:10～④14:45～⑤15:20～ 【先着各2名】 ※区チラシ掲載

※申込7/25 9:00～窓口受付 13:00～電話受付

- ◇ シルバー人材センタースマホ相談会【8月5日(水)】①10:00～②10:30～③11:00～④11:30～

こんなことやります～8月～

- ◇ 盆踊り【8月15日(土)】3階 多目的ホール 9:30～10:30
- ◇ 筋トレマシンスタート事業【8月7日(火)～9月18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1【申込み】7月21日～7月30日
※申込書をご記入ください ※抽選です 【当選発表 8月1日】

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【毎月第3水曜日】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。
- ◇ トランプの会【毎月3回程度不定期】午前9時30分～12時/和室
※トランプのセブンブリッジなどを楽しみます。頭も心も手も使ってたくさん笑いましょう。

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「おどる」「出会い」提出締切～7/14

お題①「さかな」

* 板前が財布も握るカウンター * 釣果無く見栄でさかなを店で買う

お題②「楽しむ」

* 楽しいと思えばすべてたのしいの * 歳老いて痛み楽しむ術がいる

※7/1～作品集が出ます。投票もお待ちしております。

◆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： 6/25～7/21

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。

