

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

～9月分早めのお申込み開始事業～

※申込8/21 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【9月9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【9月25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8/25 9:00～窓口受付 13:00～電話受付 ※スマートフォンを持っている方対象

◇ シルバー人材センタースマホ相談会【9月2日(水)】①10:00～②10:30～③11:00～④11:30～



こんなことやります～9月～

◇ 演芸大会【9月12日(土)】3階 多目的ホール 10:30～15:30(予定)

◇ 練馬ジャズバンド倶楽部コンサート【9月19日(土)】3階多目的ホール

◇ 落語会【9月19日(土)】3階 多目的ホール 14:00～15:30

◇ にこにこ体操スペシャル【9月21日(月)】機能回復訓練室1 10:00～11:30

◇ ユニバーサルスポーツ体験【9月21日(月)】機能回復訓練室1 13:30～15:00



はつらつセンターの介護予防事業 ～9月～

ねりまちウォーキング(全7回)

～歩き方の基礎と継続するためのコツを学びます～

【日程】9月9・16・30日・10月7日・11月4・11・18日 水曜日

午前9時30分～11時00分 (10月14～28日は自主トレーニング期間で講座はなし)

【参加費】500円 【場所】機能訓練回復室1など。屋外活動を含む。

【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)。全回参加できる予定の方

【申込み】8/1～8/10 ※抽選 区ホームページ(QRコード)/窓口/電話受付 ※電話/窓口は開館時間中のみ

【当選発表】8/19 ※当選者には8/19以降に郵送で資料送付。当落は窓口・お電話でお問い合わせください。



【ねりまち】

QR申込みは8/1～8

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「おと」「夕立」提出締切～8/14

お題①「おどる」

*水田よ風にそよそよワルツ踊る

*検査結果小躍りしたい「異常なし」

お題②「出会い」

*久しぶり？出合って話すが誰だっけ

*楽しみは人との出会い笑い顔

◆ 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：7/25～8/20
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」を受付に提示してください。

・「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。

