

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

～11月分早めのお申込み開始事業～

※申込10/21 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【11月11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【11月27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10/24 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【11月4日(水)】

①10:00～②10:30～③11:00～④11:30～ 【先着各2名】



「こんなことやります～11月」

◇ 認知症と予防について【11月14日(土)】ズーム配信13:30～15:00

◇ 練馬区の終活について【11月18日(水)】14:00～15:00

◇ 認知症サポーター養成講座&ニンプロ体験【11月20日(金)】14:00～16:00

◇ ヘルマンハープ演奏と体験【11月24日(火)】13:30～

◇ 作品展【11月27日(金)・28日(土)】2階集会洋室

◇ 骨コツ筋力アップ栄養講座【11月30日(月)】2階調理室 14:00～



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「かき」「十」提出締切～10/14（水）

お題①「つき」

*よく見れば月とスッポン我夫婦 * 晩酌で月並みの日々盛り上がる

お題②「風」

*長生きのコツはいつでも風まかせ * からっ風強いなあちゃんなつかしい

★皆様の素敵な作品をお待ちしています。お気軽にお書きください。

*現在1～6月の当選作品を館内に掲示中。宜しければお立ち寄りください。



◆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：9/25（金）～10/20（火）

センター内に掲示させていただきます。・課題用紙（3種類）



◆頭の体操クラブ ※先着150名 配布：毎月1日・15日

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。

