

練馬区主催事業

①いきがいデイサービス

毎週水曜日（登録制）

9：30～12：30

場所：機能回復訓練室

②高齢者筋力向上トレーニング

期間中の毎週月・木曜日 午後

場所：機能回復訓練室

③足腰しゃっきりトレーニング教室

期間中の毎週木曜日 午前

ホールにて行います

④ねりまちウォーキングクラブ

期間中の毎週木曜日 午後

※会場はお問い合わせください

※お申込みお問い合わせは下記にお願いいたします。

練馬区高齢社会対策課

①②③介護予防生活支援サービス係

03-5984-4596

④ 介護予防係

03-5984-2094

はつらつセンター主催事業

～下記の全ての事業申込・参加は抽選です～

★元気アップ体操

4月2日（金）10：30～11：30 機能回復訓練室 3階 定員10名

持ち物：汗拭きタオル タオル（80cm程度） 飲み物

★はつらつ体操～火曜日コース～

4月6日・13日・20日・27日（火）

10：00～10：30

持ち物：汗拭きタオル・飲み物

機能回復訓練室 3階 定員 10名

※はつらつ体操は火・金コースどちらか1コースにお申込みが可能です

★はつらつ体操～金曜日コース～

4月9日・16日・23日・30日（金）

10：00～10：30

持ち物：汗拭きタオル・飲み物

機能回復訓練室 3階 定員 10名

★初めてのスマホ体験

全2回コースです

4月5日（月）・19日（月）

10：30～11：30

生活相談室 3階 定員 5名

★さわってみようiPad

全2回コースです

4月12日（月）・26日（月）

10：30～11：30

生活相談室 3階 定員 5名

★水彩色鉛筆を使ってみよう

4月14日（水）10：00～11：00

生活相談室 3階 定員 10名

持ち物：水拭き用ハンドタオル

（汚れてもいいもの）

★レクスポクラブ～ボッチャ～

4月22日（木）14：00～15：00

洋室 3階 定員 12名

運動できる格好でご参加ください。

持ち物：飲み物、汗拭きタオル

★手工芸教室

4月24日（土）

14：00～15：00

生活相談室 3階 定員 10名

★フルーツDeリズム体操

4月28日（水）10：00～11：00

講習室 1階 定員 15名

持ち物：飲み物