

# 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  
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★

5月7日（金）10：30～11：30

機能回復訓練室 3階 定員10名

持ち物：フェイスタオル・飲み物

## ★楽・楽 ボッチャ★

5月13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：フェイスタオル、飲み物

## ★はつらつ体操★～火曜日コース～

5月11日・18日・25日

10：00～10：30

娯楽室・和室 2階 定員 15名

持ち物：フェイスタオル・飲み物

## ★はつらつ体操★～金曜日コース～

5月14日・21日・28日

10：00～10：30

娯楽室・和室 2階 定員 15名

持ち物：フェイスタオル・飲み物

※「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

## ★初めてのスマホ体験★

全2回コースです

5月10日（月）・24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

5月17日（月）・31日（月）

10：30～11：30

生活相談室 3階 定員 5名

※「スマホ」「iPad」は、4月に当選された方のお申込みはご遠慮ください（4月と同じ内容です）

## ★レクスポクラブ★～輪投げ～

5月10日（月）14：00～15：30

洋室 3階 定員 10名

持ち物：上履き、フェイスタオル、飲み物

## ★水彩色鉛筆を使ってみよう★

5月12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）

## ★手工芸教室★

～花型の小物入れ～

5月22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★

5月31日（月）10：00～11：00

洋室 3階 定員 15名

持ち物：飲み物