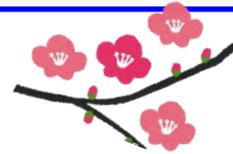


練馬区の介護予防事業

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

こんなことやります ~3月~



※ 申込方法など詳細は「ひかり」次号または 館内のひかり掲示板をご覧ください。

◇骨コツ筋力UP栄養講座【3月10日(月)】

・午後2時~3時 ・2階 調理室

◇作品展【3月28日(金)29日(土)】

・午前9時~午後4時30分 ※29日は午後3時まで ・2階 集会洋室3

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

◆川柳部作品・次のお題は「鬼」「ふく」提出締切~2/18

提出作品はすべてセンター内に展示いたします。

お題①「新」

* 新年は百歳目指す第一歩 * 新札がなぜかおもちゃに見えてくる



お題②「おもてなし」

* いいもんだ日本の文化おもてなし * 元旦は家族総出でおもてなし

◆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

・課題用紙(3種類) 配布・提出: 1/25 ~ 2/18



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。

