

## 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

### ～10月分早めのお申込み開始事業～

※申込9/21 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【10月14(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【10月21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9/25 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【10月7日(水)】①10:00～②10:30～③11:00～④11:30～

### こんなことやります～10月

◇ かるがもコンサート【10月3日(土)】5階 音楽室 14:00～15:00

◇ 季節のメッセージカードづくり【10月3日(土)】講習室 10:00～11:30

◇ 秋まつり(仮称)【10月17日(土)】3階 多目的ホール 13:30～15:00(予定)

◇ 笑顔と安心のフェス～安心して暮らすために～全世代向け【10月24日(土)】機能回復1 9:30～15:00(予定)

◇ フレイル予防講座 特別講座 ～全世代向け～ 10月30日(金) 午後

### はつらつセンターの介護予防事業 ～9月10月～

足腰しゃっきりトレーニング教室(全4回)

～家庭でもできる体操やストレッチ・栄養など、高齢期の身体の作り方を学びます～

【日程】 9月30日・10月7・14・21日 水曜日 午後2時30分～3時30分 【定員】 25名

【場所】 機能訓練回復室2 【参加費】 500円

【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】 9/1～9/9 ※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】 9/18 ※当選者には9/18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。



【足腰しゃっきり】

QR申込み9/1～

### 東京都アプリ生活応援事業の対面サポートのご紹介【東京都主催】

講義形式でサポートしてくれるこの機会に、11,000東京ポイントの申し込みまで実施しませんか？

※主催・お申込み・お問い合わせ先は、東京都の東京都アプリ事務局となります。

詳細は『東京都公式アプリホームページ』のお知らせをご覧ください。

【日時】 9月28日/29日/30日 9時30分～/11時～/13時30分～/15時～ ※各回50分

【定員】 各回24名(先着順)

【申込方法】 9月1日9時～希望日の前日までに、東京都の専用コールセンターで予約(事前予約が必須です)

専用コールセンター ☎ 03-6901-7979 ※音声案内に従い『4』を押してください

【当日ご持参いただくもの】

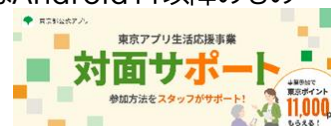
□ご自身のメールアドレス

□NFC対応スマートフォン アイフォンはiOS16以降、アンドロイドはAndroid11以降のもの

□マイナンバーカード(有効期限がきれていないもの)

・利用者照明用電子証明書の暗証番号(4桁の数字)

・券面事項入力補助用の暗証番号(4桁の数字)



### 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。