

7/10午前9時～直接事務所申込み ※電話申込は7/10の午後1時から翌日からは9時受付

申込書又は利用時間内の電話受付	先着	スマホ初心者教室 ※スマホを持っている方対象	26日(金)	午前9時30分～11時30分	5階 集会室 5名(3名)
		西アフリカ文化を楽しもう	30日(火)	午前10時～11時	講習室 8名(4名)
		ミニ映画会	23日(火)	午前10時～12時	講習室・娯楽室 15名(5名)
		iPhone講座 「LINEを楽しもう」	24日(水)	午後1時～1時50分	講習室 5名(3名)
		iPad講座 「基本の操作」	24日(水)	午後2時～3時	講習室 5名(3名)
		パソコン超入門	27日(土)	午前10時～11時30分	6階 すてっぷ 3名
		初心者向け 個別スマホ相談 ※LINE、アプリ、QRコード カメラ、地図の使い方など初心者向け	26日(金)	①午後1時～ 各30分 ②午後1時35分～ ③午後2時10分～ ④午後2時45分～ ⑤午後3時20分～	和室 各2名

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 ～8月～



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

◇認知症サポーター養成&ニンプロ体験【8月26日(月)】午後2時～4時・6階会議室

◇絵手紙初心者教室(全3回)【①8月28日(水)②9月25日(水)③10月23日(水)】

・午前10時～11時30分・講習室

◇オカリナと篠笛のコンサート【8月17日(土)】・午後1時30分～2時30分・多目的ホール

◇筋トレマシンスタート事業【8月16日(火)～9月19日(火)全12回】

・午前10時～11時10分・機能回復訓練室・申込7/30～8/8・発表8/10

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「涼む」「響く」提出締切～7/16

提出作品はすべてセンター内に展示いたします。

お題①「っり」

*つられたわあなたはほんとに目が高い *今日坊主市場に寄って釣り自慢

お題②「らっきょう」

*この季節塩らっきょう漬け父の味 *泡盛にゴーヤチャンプル島らっきょう

◆ぬりえクラブ ※お気に入りの1枚を出してください。※今月から先着120名とします。

・課題用紙(3種類) 配布・提出: 6/25 ~ 7/16



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
- ◎ はつらつセンター利用者の駐車場はありません。車でのご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)



