

## 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 ~9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。

◇カーレット体験【9月11日(水)】・午後1時30分～3時30分 ・2階集会洋室1・2・3

◇行政書士講座【9月30日(月)】〈講演〉午後2時～3時 〈個別相談〉午後3時～4時

◇落語会【9月16日(月)】・午後2時～3時30分 ・多目的ホール

◇Jazzミニコンサート【9月16日(月)】午前10時45分～11時30分 ・多目的ホール

◇演芸大会【9月14日(土)】 午前10時～午後3時(予定) ・多目的ホール

### 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「お金」「かき氷」提出締切～8/20

提出作品はすべてセンター内に展示いたします。



お題①「涼む」

\* 夕立にほっと一息涼む宵 \* 日が暮れて涼風受けて立ち止まる

お題②「響く」

\* よさこいの太鼓の響き五年ぶり \* 老夫婦打てど響かずそれも良い

◆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: 7/25 ~ 8 /20

### 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。