

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 ~11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。

◇つながりの輪をひろげよう ~認知症にやさしい地域づくり~

【11月16日(土)】・午前10:00~16:00 ・3階 多目的ホール 2階集会洋室1・2・3

◇骨コツ筋力アップ栄養講座【11月25日(月)】・午後1時30分~2時30分

◇区民健康講座【11月30日(土)】・午後2時~午後3時 ・3階 多目的ホール

◇絵手紙初心者教室(全3回)【11月27日(水)】・午前10時~11時30分

◇声活【11月28日(木)】・午前10時~11時 ・講習室+娯楽室



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「月」「食べる」提出締切~10/15

提出作品はすべてセンター内に展示いたします。

お題①「待ち遠しい」

*傘寿過ぎいまさら何を待ちますか *待ち遠しい誕生日より年金日

お題②「道」

*この道をもう迷わない真っすぐに *犬でさえ日陰えらんで歩く道

◆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: 9/25 ~ 10 /15



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。

