

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 ~12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。

◇陶芸初心者教室(全3回)【①12月26日②1月30日③2月27日(木)】

・午後1時30分～3時30分 ・5階 美術工芸室

◇サウンドヒールゴスペルコンサート【12月14日(土)】・午後1時45分～2時30分

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「金」「秋の味覚」提出締切～11/19

提出作品はすべてセンター内に展示いたします。

お題①「月」

*月明り二人で散歩手をつなぐ *月夜道影をおいかけ散歩する



お題②「食べる」

*長生きは早寝早起きよく食べる *食べた事覚えているがまた食べる

◆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: 10/25 ~ 11 /19



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。

