

## 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 ~1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。

#### ◇南米アンデスの音楽【1月18日(土)】

・午後2時~3時30分 ・3階 多目的ホール

#### ◇かるがもコンサート【1月25日(土)】・午後2時~3時 ・5階 音楽室

#### ◇シニアのための呼吸法【1月15日(水)】・午前10時~11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「風」「クリスマス」提出締切~12/17

提出作品はすべてセンター内に展示いたします。

#### お題①「金」

\* 定年後ゴミ出し係賃金なし \* 値上げしたか極楽いくも金たらぬ



#### お題②「秋の味覚」

\* 松茸を丸かじりする夢を見た \* 新米が届いて握る塩むすび

#### ◆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: 11/25 ~ 12 /17



### 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。



nerima  
社会福祉事業団