

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～5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。

◇シニアのための呼吸法【5月21日(水)】

・午前10時～11時30分 ・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「はる」「ひかり」提出締切～4/15

提出作品はすべてセンター内に展示いたします。

お題①「別れ」

- * 3月はいろんな別れに涙する
- * 諭吉さんすぐに別れる物価高

お題②「もも」

- * 子育てを卒業したら腿育て
- * 桃色の頬に赤塗遊戯会



◆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

センター内に展示させていただきます。

・課題用紙(3種類) 配布・提出: 3/25 ~ 4/15



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。