

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

～6月分早めのお申込み開始事業～

※申込5/21 9:00～電話受付・窓口受付
※スマートフォンを持っている方対象

- ◇ スマホ初心者教室【6月10日(水)】9:30～11:30 講習室 【先着8名】 ※区報掲載
- ◇ 初心者向け個別スマホ相談【6月26日(金)】
①13:00～②13:35～③14:10～④14:45～⑤15:20～ 【先着各2名】 ※区チラシ掲載

「こなことやります～6月～

- ◇ 行政書士講座【6月19日(金)】5階 集会室
《講演》午後2時～3時 《個別相談》午後3時～4時
- ◇ 交通安全教室【6月10日(水)】午後1時30分～2時30分 / 機能回復訓練室2
- ◇ 骨コツ筋力アップ栄養講座【6月15日(月)】午後2時～3時 / 調理室



同好の仲間が集まる「会」のご紹介 ※講師はいないので、みんなで教え合っています

- ◇ 書道の会【月に1回不定期開催】午前10時～11時30分
※寿大学の書道のお手本を元にみんなで勉強します。
- ◇ 編み物の会【毎月第4水曜日】午前10時～11時30分
※ご自分で編みたいものを持ってきて、ワイワイ楽しく編み物をします。
- ◇ 四葉の会【毎月第2火曜日】午後1時30分～3時/食堂
※近隣の施設へのプレゼントを作るボランティアの会です。



リニューアルに伴うお願い

はつらつセンター光が丘は6月のリニューアルに向けて物品の移動等で皆様にご不便・ご迷惑をおかけしています。ご理解・ご協力の程 よろしくお願ひいたします。

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 ※提出作品はセンター内に展示

◆川柳部作品・次のお題は「ねあげ」「こい」 提出締切～5/14

お題①「みごろ」

* 舞うように散りゆく桜みごろかな * 私たち今がみごろのひかりっ娘

お題②「いき」

* 昔いたいきでいなせでキザな奴 * いきいきと気持ちはいつも20代

◆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 配布・提出： 4/25～5/20 センター内に掲示させていただきます。・課題用紙（3種類）



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。