

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

～7月分早めのお申込み開始事業～

※申込6/22 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【7月8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【7月24日(金)】
①13:00～②13:35～③14:10～④14:45～⑤15:20～ 【先着各2名】 ※区チラシ掲載

こんなことやります～7月～

- ◇ レクリエーションスポーツまつり【7月18日(土)】 3階 多目的ホール
午前10時～12時 午後1時～3時
- ◇ 声活【7月31日(金)】 午前10時～11時 / 機能回復訓練室2
- ◇ 絵手紙初心者教室(全3回)【7・8・9月第4水曜日】 午前10時～11時/講習室



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【毎月第3水曜日】 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

デイサービス終了後の部屋の名前が決まりました！
デイサービスの食堂であった部屋は「機能回復訓練室2」、またデイルームは「生活健康相談室」との名前になりました。おたよりにあります「機能回復訓練室1」は筋トレマシンのあるお部屋です。よろしくお願いいたします。

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「さかな」「楽しむ」提出締切～6/13

お題①「ねあげ」

* 何故なんだ年金だけがねあげなし * 物価高シルバー割りで対抗す

お題②「こい」

* 悠々と谷間に泳ぐこいのぼり * あの頃の恋のしがらみ濃い薄い

- ◆ むりえクラブ ※お気に入りの1枚を出してください。 ※先着120名 配布・提出： 5/25～6/20
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。

