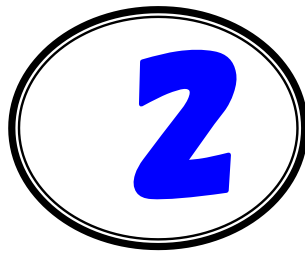


ひかり



はつらつセンター光が丘便り

2月号(第424号)

発行:令和7年1月25日

練馬区立はつらつセンター光が丘

電話 03(5997)7717



QRコードを対応のスマートフォンや携帯電話で読み取るとご覧いただけます。

〒179-0072 練馬区光が丘 2-9-6 光が丘区民センター3F
FAX 03(5997)2130 E-mail hikari-center@nerima-swf.jp

パソコンからは [練馬区立はつらつセンター光が丘](#) 検索

事務室よりお知らせ



■利用者懇談会のお知らせ

平素よりはつらつセンターをご利用いただき有難うございます。2月は温くなる予想が出ています。早い春が来るのでしょうか。暖かい日が待ち遠しいですね。

さて、皆様に「来てよかった・楽しかった」と言ってもらえるような施設を目指し、ご意見をお聞かせいただく機会になればと思い、利用者懇談会を開催いたします。よろしければご参加いただき、日頃の感想などをお聞かせいただけますでしょうか。

令和7年2月12日(水) 10時～ 講習室にて行います。

ご参加いただける方は事務室までお声掛けください。質問などございましたらぜひお聞かせください。お待ちしております。

今月の主な催し



◇ミニ栄養講座

免疫力を高める食事について学びましょう

寒い冬を元気に乗り越えるために必要な栄養素と食生活について講義と講師が実際に調理するものを試食して学びます。

◇血管年齢測定会

ストレスと血管状態から「今のあなたの血管年齢」を測定します。指先を機械で挟み、4～5分で測定できます。

◇落語会

毎回、好評の落語会。大泉落語研究会から4人の噺家さんが来てくれます。

◇ポッチャと輪投げの体験会

気軽に誰でも楽しめる2つのレクリエーションスポーツを体験してもらいます。少し体を動かし、大いに笑って声かけあって元気になりましょう。

◇区民健康講座「リウマチについて」

●講師：リウマチ内科

科長 松本 拓実氏

●日時：2月22日(土)

午後2時～3時

●場所：3階 多目的ホール

●申込・問い合わせ

練馬光が丘病院 地域連携相談センター

月曜日～金曜日 9:00～16:00

TEL/03-3979-3611(代表)

◇絵手紙初心者教室(全3回)

絵手紙にはメールや電話と違う温かさがあります。この教室では身近にあるものを画材にして描き方を教えてもらいます。言葉を添えると味のあるはがきが出来ます。顔彩や筆、紙等の道具はセンターでご用意します。