

# ひかり



はつらつセンター光が丘便り

7月号(第429号)

発行:令和7年6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



### ■熱中症指数の掲示&熱中症予防講座のおしらせ

湿度や気温の高い季節になってきました。暑さを避け、水分と塩分をバランスよく補給し、涼しい服装を心がけお過ごしください。熱中症予防への取組として事務室前に熱中症指数を一日2回掲示しています。数値を目安にして運動や仕事などを行ってください。

今年も熱中症予防講座を開催します！ 7月12日(土) 10:10~ です。

「まんまる薬局 OMF 光が丘」の薬剤師さんが熱中症予防の講座をしてくださいます。日頃お聞きできない薬の話なども楽しく学べる講座です。お待ちしております。

### ■ボランティアさん募集中！

運動講座のお手伝いや、花壇のお手入れ・ものづくりなど様々な場面でボランティアの方が活躍しています。「一緒にやってみたいな」「運動に興味がある」「お花・ものづくりが好き」と思ってくださった方は、お気軽に事務所までお声掛けください。

## 今月の主な催し



### ◇声活

呼吸法や発声練習・お顔のマッサージ等を行います。口腔フレイル予防にも効果的です。また、音読する楽しさや皆さんと一緒に群読する心地良さを体感してみませんか？

### ◇昭和歌謡を楽しもう

～エピソードを聞いてみんなで歌って～  
ジャック岩村さんから懐かしい昭和歌謡の誕生秘話などの楽しいお話を聞きながら、みんなで楽しく歌います。

### ◇骨コツ筋力アップ栄養講座(試食付) ～カルシウムを摂ろう！～

じょうぶな体を作るためには骨と筋肉の両方を強くすることが大切です。今回は骨粗鬆症予防とカルシウムを多く含む食品をおいしく調理する方法を学びます。

### ◇季節のメッセージカードづくり

夏らしい『くるくる伸びる朝顔のカード』をつくり、プレゼントやお家に飾ってみませんか？  
皆さんで楽しくお話ししながら作ります。

### ◇高齢者セーフティ教室

高齢者を狙った詐欺などについて、光が丘警察署の講師にお話を伺います。安心な生活を送るために必要な正しい知識や情報を教えていただきます。

### ◇ぬり絵の会

7・8月の2か月間でぬり絵のコンクールへ応募する企画です。ぬり絵の種類は10種類、ぬり絵の会で一緒に仕上げを行います。コンクールはスマホでの応募です。QRコードの読取などを一緒に実施します。