

# ひかり



はつらつセンター光が丘便り

7月号(第417号)

発行:令和6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



### ■熱中症にご注意を！

ニュースでは、今年の夏はとても暑いと説明されています。熱中症には日頃の予防が効果的で、水分補給・休養・適度な運動と栄養・室温など気を付けて生活を送るのが良いとのこと。センターでも熱中症指数を事務室前に掲示していますので、その日の活動の目安にご活用ください。また、今月は熱中症に関する講座や栄養教室など熱中症予防のヒントとなるような事業も開催します。熱中症気味で体調がすぐれない方は無理せず、事務室へお声掛けください。

## 今月の主な催し



### ◇声活

マスク生活で声を出す機会が減っていませんか？声を出しやすくする呼吸法や声をのびやかに出す方法をお伝えします。詩の朗読で声を出す楽しさを皆さんと感じてみませんか？

### ◇熱中症予防講座（薬剤師さんの講座）

近年、猛暑日を記録するような夏の暑さが続く年も…。今回は熱中症に焦点を当て、熱中症を少し掘り下げてお話しします。

### ◇パソコン超入門

パソコンに不慣れな方・難しいなと思っている方、まずはパソコンに触れて体験してみませんか。（パソコン持参不要です）

### ◇かるがもコンサート

コーラスグループ「かるがも」の素敵なハーモニーをお楽しみください。一緒に歌う曲もあります。

### ◇エンディングノートの書き方

エンディングノートって何？実はご自身の過去・現在・未来を整理するのにとても便利なんです。明るい終活の第一歩。書かないなんてもったいない！超シンプルなノートを使って、書き方のコツをお教えします。参加費で550円（税込）のエンディングノート代がかかります。

### ◇アミカコンサート

ピアノの調べに合わせた美しい歌声、そして楽しいお話で豊かな時間を一緒にしましょう。「アミカ」の素敵なコンサートをお楽しみください。午前中のコンサートです。お間違えなくお申し込み下さい。

### ◇骨コツ筋力UP講座

筋力アップの為には運動だけでなくお食事も重要です。「たんぱく質の一日の目安量と食品」「たんぱく質ちよい足し食品」について学びます。