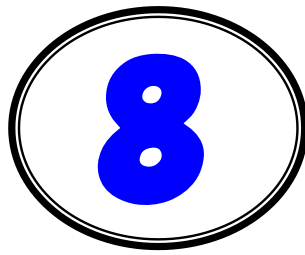


ひかり



はつらつセンター光が丘便り

8月号(第418号)

発行:令和6年7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



■ 熱中症予防についてのお知らせ

梅雨が明けて毎日暑い日が続くようになってきました。熱中症予防は休息と水分補給が大切です。無理せずにこの夏を過ごしていただければと思います。はつらつセンター光が丘では事務所前に熱中症指数を掲示しています。お帰りの際などご参考になさってください。

また、暑さで身体へ影響を与えるかもしれない「熱中症特別警戒アラート」が出た際には外出を控え、涼しく過ごしていただきたいと思っております。主催事業は中止となりますので、ご了承ください。

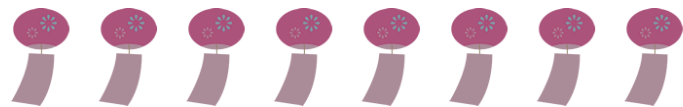
■ 敬老祭の準備が始まりました

今年の敬老祭の準備が始まりました。早速第一回目の敬老祭実行委員会（シニアサークル芸能祭世話人会を含む）を開きました。9月14日（土）の演芸大会の概要や16日（月：敬老の日）の内容を話し合いました。詳しくは7月29日（月）より掲示板でお知らせいたします。どうぞお楽しみに！

■ 9月より入館時、退館時の受付方法が変わります

詳しくは8月より館内掲示いたしますので、ご確認ください。

今月の主な催し



◇ オカリナと竹笛のコンサート

～夏のひととき竹笛とオカリナの響きにのせて～
前半はオカリナの柔らかい音色を、後半は竹笛（篠笛）の懐かしい響きをお楽しみいただきます。二つの音色を楽しめる贅沢なコンサートです。ご来場をお待ちしています。

◇ 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。

◇ 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。

◇ 認知症サポーター養成講座 & ニンプロ体験

認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族を温かく見守る「認知症サポーター」養成講座と認知症の方と接する時の対応について考えるカードゲーム形式のプログラムを体験します。色々なお話を聞けるので勉強になります。