

# ひかり

# 9

はつらつセンター光が丘便り

9月号(第419号)

発行:令和6年8月24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



### ■敬老祭

9月14日(土)

**演芸大会** 午前10時30分～午後3時(予定) 光が丘区民センター3階多目的ホールにて。年に一度の晴れ舞台を大きな拍手、声援で盛り上げてください。

9月16日(月:敬老の日) ※全て事前予約をお願いします

**練馬 JazzBanb 倶楽部ミニコンサート** 午前10時45分～11時30分

ジャズのリズムに合わせて、歌ったり、手拍子を取ったりして大いに楽しみましょう!

**落語会** 午後2時～3時30分

大泉落語研究会の皆様による落語をお楽しみください。

**4センター対抗eスポーツ** 午後12時45分～2時5分

ZOOMを使用して、はつらつセンター4センターの対抗戦を行います。

今年はどこのセンターが優勝するのでしょうか。お楽しみに! 頑張るぞ〜♪

## 今月の主な催し



### ◇相続遺言講座

講師:東京都行政書士会 練馬支部  
山崎 八九生氏

演題:①ある遺言書案に潜んでいたリスク  
②安易な贈与が生んでしまった争続  
皆さまの参考になるお話が聞けると思われます。お申し込みをお待ちしています。

### ◇保育園交流会

可愛い子供たちと一緒に交流することで心が和むと思います。楽しい時間を一緒にしませんか。

### ◇カーレット体験会

誰でも楽しんでもらえる卓上のカーリングがカーレットです。頭脳戦の場面も見られるかも? 「そだねー」「ないすー」とお仲間同士で盛り上がること間違いなしです。あまりできない体験をご一緒しましょう。

### ◇シニアのための呼吸教室

「長息(ながいき)で長生き!」楽しい呼吸法のお教室です。呼吸するときの姿勢などをお知らせし、喉がすっきりする体験ができます。水分摂取を行いながら、体調を整えてみませんか?