

ひかり

10

はつらつセンター光が丘便り

10月号(第420号)

発行:令和6年9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



■健康長寿はつらつまつりへご参加ください！

10月26日(土) 10:00~15:00 ※11:50~12:50 一部コーナーは休止

光が丘区民センター2階集会洋室・3階多目的ホールにて、「心と体すこやかに！健康長寿はつらつまつり」が開催されます。介護予防のための講座では「頭と体を動かそう！デュアルタスクトレーニング」や「レクダンス」、体験コーナーでは手のひらでわかる「ベジチェック」「転倒リスク測定」、はつらつセンターならではの「TVゲームでボーリング」や「ものづくり」など、たくさんのイベントを行います。予約は不要で当日参加OKです。皆様の健康維持のためにもお気軽にご参加ください。

今月の主な催し



◇運動会

はつらつセンターとデイサービスで合同運動会を開催します。大きな会場で玉入れや応援合戦、じゃんけんゲームなど楽しみながら体も心も動かします。少し若返って、たくさん笑って、少し汗をかいて楽しい時間になりたいと思います。お申し込みお待ちしております。

◇シニアパソコン個別相談会

ご自宅で使用しているパソコンをお持ちいただき、使い方のレクチャーを1人45分間マンツーマン体制でお話します。パソコンをお持ちでない方はiPadを使用してお悩み解決します。

◇手芸ボランティア練習会

健康長寿はつらつまつりでは「はつらつセンター光が丘」のコーナーがあり、そこで「カード入れ」を作る企画があります。そこでカード入れの作り方を教えるボランティアを募集します。そのための事前練習をします。**10月15日(火)午後1時30分**から講習室で行います。参加できる方は事務所までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

◇健康カラオケ

昭和の歌謡に合わせて歌い方のアドバイスや体操をします。歌や芸能人に関するエピソードも聞ける楽しい時間です。今よりも少し歌が上手になりたい方大歓迎です。