

ひかり

11

はつらつセンター光が丘便り

11月号(第421号)

発行:令和6年10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



■つながりの輪を広げよう ～認知症にやさしい地域づくり～

読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋を迎え、皆様はどのように秋を楽しんでいますか？そんな過ごしやすい秋に行われるイベントのお誘いです。「11月11日は介護の日」にちなんで11月16日(土)に「つながりの輪を広げよう～認知症にやさしい地域づくり～」のイベントをはつらつセンター光が丘と6つの介護系事業所の合同で開催します。周りの誰かに認知症の症状が見られたらどうする？また、家族に介護が必要になった時は？など楽しみながら知ることができるイベントです。同時に多目的ホールでは84歳のジャズシンガーによる『マズミ・オーマンディ』コンサートやユニバーサルスポーツであるポッチャ・ラダーゲッター体験など様々な催し物を行いますので、ぜひご参加ください。(予約制です)

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？

◇骨コツ筋力アップ栄養講座

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

◇区民健康講座

演題:「その疲れやすさ、本当に年齢のせいですか？
～大動脈弁狭窄症の話」

演者: 練馬光が丘病院 心臓血管外科
部長 野村 陽平 先生

日時: 令和6年11月30日(土)
14:00~15:00

場所: 光が丘区民センター 3階多目的ホール
申込先: 練馬光が丘病院 地域連携相談センター
(03) 3979-3611 (代)
(自動音声案内~4番選択) 内線/3053
※事前申込

◇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。