

ひかり

4

はつらつセンター光が丘便り

4月号(第426号)

発行:令和7年3月25日

練馬区立はつらつセンター光が丘

電話 03(5997)7717

〒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



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。

事務室よりお知らせ

■新年度が始まります

春たけなわの好季を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

はつらつセンター光が丘では介護予防や趣味活動など、皆様楽しんで参加いただける事業や催しを今年度も準備をしていきます。ぜひご参加ください！

はつらつセンターのマッサージ機やスカイウエルなどにいらっしゃることで健康増進が図れますし、「なんとなく時間があるな」などの隙間時間の活用にもお勧めです。館内の「ぬりえクラブ」「川柳部」「壁面の体操」などの取り組みも合わせて楽しんでいただきたいと思います。

今年度の所長も引き続き安井が務めさせていただきます。お気づきの点がございましたら、所長までお声掛けください。職員一同お待ちしております。

◇四葉の会 会員募集！！

併設されている光が丘デイサービスセンターのお客さまに誕生日プレゼントを作って贈るボランティアグループです。毎月、第2火曜日午後1時30分から3時までワイワイおしゃべりしながらみんなで楽しく作っています。又、今後ははつらつセンター光が丘の壁の飾りを作ったりしていく予定です。手芸が好きな方、みんなとのおしゃべりするのが好きな方、大歓迎です。

今月の主な催し

◇麻雀開放タイム

麻雀は4人の仲間とコミュニケーションをとりながら、頭も使って楽しむゲームです。いつもと違うメンバーと麻雀を楽しむ機会として麻雀開放タイムを再開します。今年度ははつらつセンター光が丘に登録されている麻雀サークルにご協力いただき毎月1回行う予定です。お申し込みの際に「ルール&マナー」をお渡ししますので当日までにご確認ください。

◇地域活動フォローアップ

地域活動にご興味がある方のフォローアップを行います。『特技を活かして地域に役立てたい方』・

『地域でボランティアをしたい方』『趣味を活かし仲間づくりをしたい方』等、活動に役立つ講座や、体験を試みませんか？

【説明会】4/30(水) 13:00~15:00

【申込み】3/21~4/15 事務所・電話にて受付【抽選】

◇足の健康講座 ~元気に歩き続けるための~

日常生活において、足は重要な役割を担っています。足の健康維持について、学んでみませんか？