

ひかり

5

はつらつセンター光が丘便り

5月号(第439号)

発行:令和8年4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



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

■5月だけど、熱中症?!

「夏日」が観測され、季節が春から夏へ変わろうとしていますね。この時期には暑さに体が慣れていないため熱中症になるリスクが潜んでいます。はつらつセンターの事業へご参加される際にも水分補給を心がけ、体調が悪い際は無理をせずに休息をお取りください。5月の連休明けからは暑さ指数の掲示などを事務所前で始めます。ぜひ外出の参考になさってください。

★地域活動フォローアップ講座★ 説明会

ご自分の趣味や特技を活かして地域で活動してみませんか?

「特技や趣味を活かして地域に貢献したい!」

「趣味を通じて、仲間づくりをしたい!」

講師活動やサークル・自主グループ活動に向けて学びたい方向けの講座です。

【説明会】6月12日(金)午後1時30分~2時30分

【申込】5月1日(金)~5月18日(月) 【定員】10名(先着順)



今月の主な催し

◇ミニ栄養講座

~高齢期の健康を支える栄養と食生活~
今年度4回シリーズとなるこの講座は季節ごとテーマが異なります。第1回目は「低栄養」を防ぐための食べ方のコツについて講義します。その後、栄養士が調理を行い、試食していただきます。

◇声活

呼吸法や発声・活舌練習、音読・朗読などを、皆さんと一緒にいきます。

脳トレにもつながり、口腔フレイル予防にも効果的。音読の楽しさや群読する心地良さを体感できます。声を出して皆さんと楽しい時間を過ごしてみませんか?

◇盆踊りを楽しもう

今回は「炭坑節」「東京音頭」「ダンシングヒーロー」を練習します。少し覚えていると夏本番の盆踊りがもっと楽しくなると思います。

◇ラダーゲッター体験会

ラダーゲッターは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げラダーに引っかかると得点になる競技です。みんなでワイワイ楽しく体験してください。

◇東京都スマホ教室(全4回)

4回の講義を通して基本操作から体系的に学ぶことが出来ます。スマートフォンをお持ちでない方も申し込みます。4回参加できる方がお申し込み下さい。