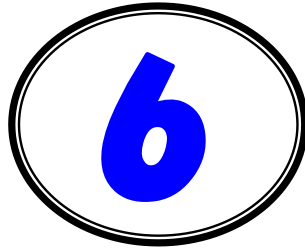


ひかり



はつらつセンター光が丘便り

6月号(第440号)

発行:令和8年5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

■休館のお知らせ：6月6日（土）

はつらつセンターは通常土曜日も営業していますが、6月6日は害虫駆除のために全館休館となります。申し訳ありません。また、環境省が発表する「熱中症特別警戒アラート」が出た場合は、施設やクーリングスポットの利用はできますが、はつらつセンターの主催事業や入浴は実施しないことになりました。暑さの中、ご無理をなさらないようお願いいたします。そして、6月はデイサービス終了後の部屋の利用が開始されます。リニューアルした「はつらつセンター光が丘」をお楽しみください！

今月の主な催し

◇サークル・同好会紹介イベント

6月20日 13:00~15:30 多目的ホール

サークルと同好会に日頃の活動の様子などのお話と発表をしてもらいます。

サークルや同好会に参加してみたい方、ご興味のある方、どうぞいらしてください。

◇シニアのための呼吸法

『深い呼吸で心も身体も元気に』が今回のテーマです。呼吸やお口の体操などを学び、日々の生活に取り入れてみませんか？今回は、座学中心となります。次回、実技中心を予定しています。

◇行政書士講座

「これからを安心してすごすための終活とそなえ」

講師：岡田 裕子氏

内容：何から始めればいいのか分からない方へ出来ることから始める「そなえ」を一緒に考えましょう。

今回はご家族の方も一緒に申し込みます。無料の個別相談もありますので、ご利用ください。

◇盆踊り

大好評の盆踊り。若い頃に踊った懐かしい曲から新しい盆踊りまでみんなで楽しめます。

◇交通安全教室

4月より変わった交通ルールなどを光が丘警察の方に教えていただきます。

◇薬剤師さん講座「熱中症対策」

今年の夏も暑くなりそうです。今からできる熱中症対策を教えていただきます。

◇骨コツ筋力アップ栄養講座

～カルシウムを摂ろう！～（試食無し）

じょうぶな体を作るためには骨と筋肉の両方を強くすることが大切です。今回は骨粗しょう症予防とカルシウムを多く含む食品をおいしく調理する方法を学びます。

◇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。

◇音楽レクリエーション

懐かしい音楽にあわせて身体をうごかしてみませんか？カラオケ機器を活用したレクリエーションです。