

# ひかり

# 9

はつらつセンター光が丘便り

9月号(第443号)

発行:令和8年8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

## 事務室よりお知らせ



### ■敬老祭

9月は敬老の日を含め、楽しいイベントをたくさん企画しています。いつまでも元気で楽しく過ごせるように笑顔いっぱいの月にしたいと思います。イベントの詳細内容は「ひかり」に挟んでいますので、ご覧ください。事前にお申込みいただくものが多いので、お気を付けください。

- 演芸大会: 9月12日(土) 10:30~15:10(予定)
- 練馬 JazzBand 倶楽部ミニコンサート: 9月19日(土) 11:00~11:45
- 落語会: 9月19日(土) 14:00~15:30
- にこにこ体操スペシャル: 9月21日(月; 敬老の日) 10:00~11:30
- ユニバーサルスポーツ体験: 9月21日(月; 敬老の日) 13:30~15:00

### ■入浴予約についてのお知らせ

入浴事業を再開し、多くの方にご利用いただいておりますが、予約前の並び方などでご意見をいただくことが増えてきました。そこで、入浴予約の順番を抽選で決めることとします。12:50にお風呂の前にいらっしゃる方は抽選をしていただき、当たった番号順に入浴予約の時間をお決めいただきます。抽選に参加された方以降は今までと変わらず、予約台の担当者が入浴予約の空いている時間をお伝えし、予約を入れていただきます。よろしくお願いいたします。

## 今月の主な催し



### ◇陶芸初心者教室(全3回)

初心者の方対象の教室です。小鉢や小皿など作りたいものを1つ決めて3回で作ります。世界で一つの出来上がった作品を使う楽しみもいろいろありそうです。

### ◇高齢者対象セーフティ教室

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。

### ◇ミニ栄養講座(試食付き)

食欲の秋・味覚の秋をテーマに旬の食材を利用した「高齢者に必要な栄養素」と「手軽に栄養がとれる食品」について講義と調理デモンストレーションを通して学びます。

### ◇手芸教室

新聞の広告の色を活かして作るブローチです。新聞紙で作るので軽くて使いやすいです。他にもいろいろ活用できそうです。

### ◇いきいき栄養(試食なし)

フレイル予防のための高齢者向けの講座と低栄養予防に役立つ電子レンジで作れるおかずのデモンストレーションを実施します。

### ◇シニアのための呼吸法

『長息で長生き!』を目指し、腹式呼吸・鼻呼吸・お口の体操などを学びながら体験します。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?