

# ひかり

1

はつらつセンター光が丘便り

1月号(第435号)

発行:令和7年12月22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



### ■新年にむけて ～みなさま 何事もうまくいきますように～

早いもので、本年も残りわずかとなり、年末のご挨拶をさせていただく時期となりました。皆様には本年も格別のご厚情を賜り、心より感謝申し上げます。来年ははつらつセンター光が丘が大きく変化する年です。皆様の期待に応えることができるよう、精一杯努力いたしますので、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

### ■アンケートについて

利用者アンケートにご協力いただき有難うございました。多くの温かいご意見を頂戴しました。今年度は第三者者評価を受ける年となっている関係で、大変申し訳ありませんが、追加でのアンケートを行わせていただければと思っております。皆様のご意見をセンターの運営へ活かして行きたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## 今月の主な催し



### ◇アミカコンサート

ピアノの調べに合わせた美しい歌声、そして楽しいお話で豊かな時間をご一緒しましょう。

### ◇東京都スマート教室（全4回）

全4回の講義で、基本操作、コミュニケーション、情報収集などを学ぶ予定です。スマホをお持ちでない方もお申し込みできます。

### ◇ぬり絵の会

1月9日（金）10:00～11:00

1月27日（火）14:00～15:00

ぬり絵のコンクールへ応募する企画です。

ぬり絵の会で一緒に仕上げを行います。

### ◇絵手紙初心者教室（全3回）

絵手紙にはメールや電話と違う温かさがあります。1回目は「ピーマン、パプリカ、しめじ」から1つ描きます。画材はお持ち下さい。

### ◇あなたのお薬講座

毎日飲んでいるお薬はどんな飲み方が正しいのでしょうか？いつ、何と一緒に飲めば良いの？現役薬剤師がお薬の効果などを最大限に出すアドバイスをします。

### ◇認知症講演会

認知症予防に効果のある「芸術」についてのお話です。医師からのとておきの情報を聞きます。はつらつセンターはZOOMでの中継です。

### ◇パソコンの会

毎月パソコン個別相談を行ってくださっているお二人の楽しい「パソコン操作の講座」の後に、パソコン仲間をつくる会を行います。ご自身のパソコンを持参の上、ご参加ください。