

こんなことやりました



フラダンス初心者教室

7月5・12日(月) / 講習室・娯楽室
可愛いレイをつけて「月の夜は」を2回で覚え
ました。気分は南国、ハワイアン。先生の踊
りもすてきでした。



囲碁大会

7月9日(金) / 多目的ホール
Aクラス・Bクラス32名が一堂に会し、一
日かけて対局しました。多目的ホールでは静か
ながらも熱い戦いが行なわれました。



男性のための料理教室

7月8・15・22・29日(木) / 調理室
肉じゃが、しゅうまい、とんかつ、蒲焼と毎
週楽しみながらレパートリーが広がりました。
さて我が家では何を作りましょうか?

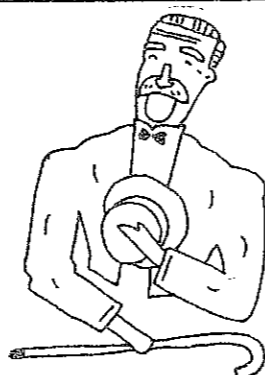
歌の広場

7月17日(土) / 食堂
おなじみの親子一緒になって歌うコーラスグ
ループ「かるがも」のみなさん。この日もその
歌声をデイの皆さんとともに楽しみました。



こんなことやります

- ◇ 平成22年度 「敬老祭」 9月20日(月)
 - 演芸大会 午前10時～午後4時30分(予定) 多目的ホール
※8月9日まで出演希望者申込み受付中。
 - 卓球開放 午前9時～午後4時30分 集会室
 - 浴室使用 午前11時～午後4時
 - ◇ 陶芸教室 (全3回)
 - ・9月4日(土)・10月12日(火)・10月21日(木) 午後2時～ / 区民センター5階 美術工芸室
 - ◇ 出前講座「さき織り」
 - ・9月27日(月) 午後1時30分～3時 / 講習室
- ※上記の申込方法など詳細は、「ひかり」次号または館内掲示をご覧ください。



ひかり 8

光が丘高齢者センター 便り

8月号(第252号)

発行:平成22年7月26日

練馬区立光が丘高齢者センター

電話 03(5997)7717

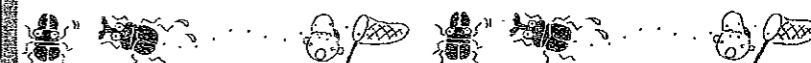
練馬区光が丘2-9-6 光が丘区民センター3F

〒179-0072 FAX 03(5997)2130

E-mail hikari-center@nerima-swf.jp

パソコンからは光が丘高齢者センター 検索

事務室からのお知らせ



■9月の「敬老祭」準備がスタート!

毎年恒例の「敬老祭」が9月20日(月)の敬老の日に開催されます。「演芸大会」が行なわれる多目的ホールは一日中熱気に包まれます。実行委員の協力で準備を進めていきます。どうぞお楽しみに!

今月の主な催し (催しの一覧と実施日時等は裏面をご覧ください)

◇ 日本史講座「日光東照宮と幕藩」

家康没後、400年が近づいているので、日光にはこれから関心が高まっていくのではないのでしょうか?4日は「八州の鎮守」徳川家康、11日は「将軍の日光参詣」という内容でお話を聞きます。どちらか1日だけの参加も出来ますので、お待ちしております。

◇ パンパー初心者教室

図書サロンにあるパンパー競技をマスターしてみませんか?初心者の方にパンパーのベテランが親切丁寧に教える教室を開きます。

◇ 出前講座「布ぞうり作り」

古い布を使って柔らかくてはきやすい「布ぞうり」を作ります。春日町リサイクルセンターの職員に来ていただき、分かりやすく教えていただきます。

◇ 手芸教室「朝顔」

夏の花「朝顔」を涼しげに仕上げます。お部屋に飾って季節を感じてください。

◇ みんなでハーモニー

歌うときの声の出し方や感じをこめた歌い方などを専門的にそして優しく教えてもらいます。今年6月に初めて開催し、大好評でした。ご要望にお応えして第2弾の企画です。

◇ 携帯電話の使い方 入門

携帯電話をこれから使ってみようと思う方や持っていて使い方がよくわからないという方の講座。こちらで用意した携帯電話と一緒に操作を習います。準備がありますので、事前に申込みをお願いします。

◇ 映画会「老人と海」

文豪ヘミングウェイの小説を映画化した名作。雄大な音楽と広く青い海原を背景にして、名優スペンサー・トレイシー演じる孤高の老人とカジキの闘いのシーンが見所。

光が丘高齢者センターの利用法

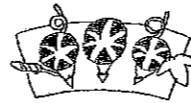
- ◎ 練馬区在住、60歳以上の方ならどなたでもご利用になれます。
- ・ご利用の際には、必ず「利用証」を受付に提出してください。
- ・「利用証」(男性=ブルー、女性=ピンク)はく保険証・免許証等の身分証明書とく緊急連絡先の住所・電話番号ををお持ちいただければすぐに発行できます

8月

2010年

詳しい説明は右ページと表紙をご覧ください。
◆印は募集を締め切ったものです。

センター事業カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館	・初日受付 (10月分) にこにこ体操		日本史講座 「日光東照宮と幕藩」	にこにこ体操		にこにこ体操 バンパー 初心者教室
8	9	10	11	12	13	14
休館	にこにこ体操	健康相談 太極拳の集い	ふれあい ウォーキング 日本史講座 「日光東照宮と幕藩」	にこにこ体操 卓球初心者 教室	出前講座 「布ぞうり作り」	にこにこ体操 バンパー 初心者教室 みんなで ハーモニー
15	16	17	18	19	20	21
休館	にこにこ体操		カラオケ 説明・個人利用	にこにこ体操	季節の折紙 おたっしや教室◆	にこにこ体操 バンパー 初心者教室 みんなで ハーモニー
22	23	24	25	26	27	28
休館	にこにこ体操 ・運営委員会	手芸教室 「朝顔」 太極拳の集い おたっしや教室◆	うたごえサロン	にこにこ体操 映画会 「老人と海」	携帯電話入門講 座 健康体操・ レクリエーション おたっしや教室◆	にこにこ体操 バンパー 初心者教室
29	30	31				
休館	にこにこ体操 出前講座 「布ぞうり作り」	おたっしや教室◆				

- 開館時間 月～土 午前9時～午後5時 (日曜・祝日、年末年始は休館です)
- ◎ お風呂利用 月～金 午後1時～4時
- ◎ 各部屋の個人利用ができる日(曜日)
◆講習室…月・水・金。 ◆娯楽室…月。 ◆和室…火・水・木・金・土。
(ただし、練馬区及びセンターが事業のために使用する時は個人利用ができません。)

お問合せは、光が丘高齢者センター・電話(03)5997-7717へ。

- ◇ 日本史講座「日光東照宮と幕藩」……8月4日(水)・11日(水)
・午後1時30分～3時/講習室・娯楽室
・定員:40名(先着順)・事務所にて受付中・事前申込み ※1日だけの参加も出来ます。
- ◇ みんなでハーモニー……8月14日(土)・21日(土)
・午後3時30分～午後4時30分/食堂・定員:30名(8月3日より事前申込み)
- ◇ 映画会「老人と海」……8月26日(木)
【第1回】午前10時～ 【第2回】午後1時30分～ ・開場:上映30分前
・3階・多目的ホール ・定員:各回200名…当日受付(先着順・無料)
- ◇ 携帯電話の使い方 入門」……8月27日(金)
・午前10時～12時/講習室・定員:20名 ・8月3日より事前申込み

- ◇ 季節の折紙「ききょう」……8月20日(金)
・午後1時30分～3時/作業室(折紙持参)・定員:10名(抽選)・8月9日〆切
- ◇ 手芸教室「朝顔」……8月24日(火)
・午後1時30分～3時/食堂・8月3日から事前申込み ※詳細は館内ポスターで
- ◇ 布ぞうり作り……8月13日(金)午後1時30分～3時/作業室
8月30日(月)午前9時30分～午後3時/5階・美術工芸室
※7月26日より募集・先着10名

- ◇ 健康相談 ～看護師による個別相談～……8月10日(火)
・午後1時30分～3時30分/作業室 ・当日受付(無料)
- ◇ 健康体操・レクリエーション……8月27日(金)
・午後1時30分～3時00分/集会室
・定員:25名・当日午後1時から会場で受付(先着順・無料)
- ◇ にこにこ体操……毎週 月・木・土曜日
【第一回】午前10時～10時30分【第二回】午前11時～11時30分/機能回復訓練室
・定員:各回30名・当日受付(先着順)各回20分前から当日受付(血压測定)
- ◇ 太極拳の集い……8月10日(火)・24日(火)※音楽に合わせて24式太極拳を行います。
・午前10時～11時/講習室・娯楽室
・定員:各回20名・当日受付(先着順)
- ◇ 卓球初心者教室……8月12日(木)
・午前9時30分～11時45分/集会室
・定員:15名程度・7月26日から事前申込み(先着順)
- ◇ ふれあいウォーキング……8月11日(水)
・午前10時～11時30分/機能回復訓練室に集合して、体操後室外へ
・定員:20名・受付7月26日～8月7日(先着順・傷害保険料30円必要)
- ◇ うたごえサロン(第41回)……8月25日(水)
・午後2時～3時/光が丘デイサービスセンター 食堂
・定員:40名程度・8月3日から事前申込み(当日飲み物代50円必要)
- ◇ カラオケ機器操作説明会・個人利用……8月18日(水)
【説明会】午前9時30分～10時 【個人利用】午前10時～11時40分
・場所:集会室・当日受付 ♪どなたでも集会室へどうぞ♪

- ◆ 麻雀教室……4月2日(金)～9月24日(金)(全22回)(8月はお休み)(募集〆切)
- ◆ おたっしや教室 第2期……8月17日(火)～11月9日(全25回)(募集〆切)
・毎週火曜・金曜の午後3時～4時30分/機能回復訓練室

- 練馬区の介護予防事業** (お申込みは 練馬区役所高齢社会対策課へ) 3993-1111(代)
- 高齢者筋力向上トレーニング・第1期(5/11～8/3) ……火・金の午前(介護予防係)
 - 転倒予防のための体づくり教室・第1期(7/7～9/22) ……水曜の午前(介護予防係)
 - いきがいデイサービス…毎週月曜の午前9時～12時(介護予防係)

- ◇ 就労相談 ～練馬区シルバー人材センターによる相談……8月3日(火)
・午前10時～午後3時/光が丘高齢者センター相談室・当日受付