

# ぴっかり通信 令和8年3月号



社会福祉法人練馬区社会福祉事業団  
練馬区立光が丘デイサービスセンター  
☎ 03-5997-7706

ホームページの  
QRコードです  
ぜひご覧ください



田柄梅林公園へ散策に出かけました。季節先取りの陽気の中、さまざまな梅や福寿草などを鑑賞することができました。散歩と日光浴で健康効果抜群です！



2月3日節分の日恒例の鬼退治！皆様が普段は隠し持っている力強い腕の振りで球を投げたおかげで、鬼たちは体のあちこちをさすりながら去って行きました。鬼退治成功です！



4階の児童館からも鬼が出現しました！こちらは無事撃退！

## 2月の活動報告



2月14日サウンドヒールゴスペルコンサートが開かれました。圧巻のハーモニーと心にしみるメロディーの数々に、会場は一体となって大盛況でした！



## 3月イベントのお知らせ

ジョーダンハワイアンズ ウクレレコンサート

令和8年3月5日(木) 13:30~14:30 会場：機能回復訓練室

今回も季節の歌やフラダンスなど盛りだくさんです。一緒に歌って踊って楽しみましょう！



## 寒い時期も水分補給が大切

脱水といえば夏の健康被害というイメージがありますが、実は、寒い季節にも脱水は起こります。健康維持や風邪予防につなげるために、こまめな水分補給を心がけましょう！

お問い合わせ ☎ 179-0072

東京都練馬区光が丘 2-9-6 光が丘区民センター3階

TEL：03-5997-7706 FAX：03-5997-2130

メール：hikari@nerima-swf.jp

ホームページ：http://www.nerima-swf.jp/office/33?c=13

担当：生活相談員 神山 哲也(こうやま てつや)