

ひかり

3

光が丘高齢者センター 便り

3月号(第307号)

発行:平成27年2月25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

事務室よりお知らせ



■ボランティア懇談会 3月30日(月) 午後2時~3時 食堂

光が丘高齢者センターでは、様々なボランティアに活躍していただいています。皆様の活動のおかげで併設のデイサービスセンターのお客様の笑顔が増えたり、区民センターご利用の方が花を楽しんだり、高齢者センターの事業に参加される方が健康になり、楽しさが広がっています。そこで、日頃の活動に感謝し、ささやかではありますが懇談の会を開きたいと思っております。詳しくはご案内をご覧ください。

■古本市のお知らせ 3月23日(月) 午前10時~午後4時 和室

今年度、高齢者センターでお読みいただいた雑誌をお一人2冊までお持ちいただけます。

■センター利用に関するキャンペーン 3月3日(火)~12日(木)

今年度は安全で快適なセンターづくりに取り組んでいます。今回はセンター利用に関するマナー向上を主目的としたキャンペーンを予定しています。ご理解ご協力をお願い致します。

今月の主な催し



◇ シニアサークル芸能祭

3月17日(火)は、当センターに登録している芸能関係サークルの発表会です。今年は12団体が出演します。この日のために12月から世話人会を開き準備をしてきました。歌あり、踊りあり、マジックあり……。当日の係は分担し楽しい会になるよう準備をしています。発表に向けてもお稽古を積んできました。観客の皆様の大きな拍手や声援が励みとなります。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

◇ ミニ映画会

奇数月はミニ映画会の月です。上映作品は2月下旬に掲示いたします。

◇ 落語会

毎年恒例となりました3月の落語会。「笑う門には福来る！」高齢者センターとデイサービスセンターのお客様、一緒に大いに笑ってください。今回も「大泉落語研究会」から3人の噺家さんをお招きしています。どうぞお楽しみに！

◇ 腰痛・肩こり予防体操教室

腰痛と肩こり予防の体操を行います。腰痛または肩こりのある方もない方もどうぞご参加ください。動きやすい服装でおいでください。激しい痛みのある方はご遠慮下さい。

3月

平成27年
(2015年)

センター事業カレンダー

詳しい説明は右ページと表紙をご覧ください。
末尾に★印付きの事業は募集を締め切ったものです。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館	にこにこ体操 ・初日受付 (5月分)	麻雀開放タイム 個人① 筋トレマシン スタート事業★	カラオケ個人 利用① 歴史と古典の 講座★	にこにこ体操	懐メロ歌謡 くらぶ	にこにこ体操
8	9	10	11	12	13	14
休館	にこにこ体操	季節の折紙 「組立折紙」	ふれあい ウォーキング 歴史と古典の 講座★	にこにこ体操 麻雀開放タイム 団体① ピアノと歌おう	ipadを楽しもう	にこにこ体操 落語会
15	16	17	18	19	20	21
休館	にこにこ体操	シニアサークル 芸能祭 健康相談		にこにこ体操 カラオケ個人 利用② 麻雀開放タイム 個人② うたごえ サロン		休館 春分の日
22	23	24	25	26	27	28
休館	にこにこ体操	ハーブの 香り作り 「足浴」 麻雀開放タイム 団体②		にこにこ体操 ヨガと呼吸法	健康麻雀実践 講座「点数計算」 健康体操 レクリエーション ipad相談会	にこにこ体操
29	30	31	<p>● 開館時間 月～土・午前9時～午後5時 (日曜・祝日と年末年始は休館)</p> <p>◎ お風呂利用は・・・月～金・午後1時～4時</p>			
休館	にこにこ体操 ・ボランティア 懇談会	腰痛肩こり予防 体操教室 手芸教室 「花のタペストリー」				

お問合せは……
光が丘高齢者センターへ

※各催し物の詳細は、館内ひかり掲示板をご覧ください。(◆●■は毎月行う事業です。)

当日受付けです

- **健康相談** ～看護師による個別相談～ 【3月17日(火)】
 - ・午後1時30分～3時30分 /作業室 ・当日受付(無料)
- **にこにこ体操**…毎週 月・木・土曜日<1日2回>(3/21はお休みです)
 - ① 午前10時～10時30分 ② 午前11時～11時30分 /機能回復訓練室
 - ・各回40名(先着順)…各回20分前頃から当日受付(体操前に血圧測定)
- **健康体操・レクリエーション** 【3月27日(金)】
 - ・午後1時30分～3時 /集会室 ・20名(先着順) ・当日受付 1時から会場受付
- **懐メロ歌謡くらぶ**【3/6(金)】
 - うたごえサロン 【3/19(木)】
 - ピアノと歌おう 【3/12(木)】

- ・午後2時～3時/食堂 ・70名(先着順)
 - ・**当日1時頃から会場前で受付(整理番号配布)**
- **カラオケ個人利用** 【①3月4日(水)・②19日(木)】
 - ・午前9時～11時40分 /集会室 ・20名程度 ・当日受付
- **シニアサークル芸能祭** 【3月17日(火)】
 - ・午前10時10分～午後3時40分 /3階多目的ホール ・当日お誘いあわせの上ご観覧下さい



事前申込(申込書で申し込んでください)

【抽選があります】

- ◆ **麻雀開放タイム 個人** 【①3/3(火)・②19(木)】 ・同時受付2/17～2/23
- 団体** 【①3/12(木)・②24(火)】 ・同時受付2/26～3/4
- ・各回とも 午前9時～11時45分/娯楽室・32名

※4月からの麻雀開放タイムは個人開放のみにになります。



- ◆ **手芸教室「花のタペストリー」** 【3月31日(火)】
 - ・午前10時～ /講習室 ・10名 ・受付3/14～3/23
- ◆ **iPad(アイパッド)を楽しもう** 【3月13日(金)】
 - ・午後2時～3時30分/食堂 ・10名 ・受付2/27～3/5
- ◆ **iPad(アイパッド)相談会** 【3月27日(金)】
 - ・午後2時～3時30分/食堂 ・10名 ・受付3/13～3/19
- ◆ **健康麻雀実践講座「点数計算」** 【3月27日(金)】
 - ・午前9時～11時30分/娯楽室・24名 ・受付3/13～3/19
- ◆ **ヨガと呼吸法** 【3月26日(木)】
 - ・午前9時30分～10時30分/講習室・娯楽室・30名 ・受付3/12～3/18



【先着順です】

- ◇ **ふれあいウォーキング** 【3月11日(水)】
 - ・午前10時～/機能回復訓練室・20名 ・受付2/25～3/3
- ◇ **ハーブの香り作り「足浴」**【3月24日(火)】
 - ・午前10時～11時30分/講習室・10名(先着順)・受付3/10～

事前申込(事務所に直接申込、電話受付もできます)

- **季節の折紙「組立折紙」**(折り紙持参) 【3月10日(火)】
 - ・午前10時～11時30分/講習室 ・15名(先着順)・受付2/26～
- **腰痛・肩こり予防体操教室** 【3月31日(火)】
 - ・午前10時～11時/機能回復訓練室 ・20名(先着順)・受付3/17～
- **落語会** 【3月14日(土)】
 - ・午後2時～3時/機能回復訓練室 ・30名(先着順)・受付2/27～

こんなこともやっています



- ◇ 歴史と古典の講座 2月18日～3月11日（毎水曜日）
- ◇ 筋トレマシンスタート事業 第5期 1月20日～3月3日（毎週火・金）

今月の＜練馬区 介護予防事業＞

※ お問い合わせは 担当地域の高齢者相談センター（地域包括支援センター）まで

A：高齢者筋力向上トレーニング

- ・第3期（12/19～3/24）（全25回） 火曜・金曜の午前／機能回復訓練室

B：いきがいデイサービス

- ・通年開催 月曜の午前／講習室

C：足腰しゃっきりトレーニング

- ・第3期（12/24～3/25）（全12回） 水曜の午前／講習室＋娛樂室

今月の＜就業相談＞ 3月3日（火）

※ 練馬区シルバー人材センターによる就労相談 午前10時～午後3時

こんなことやります ～4月の予告～

※ 申込方法など詳細は「ひかり」次号 または 館内のひかり掲示板をご覧ください。

◇ 映画会【4/23（木）】

①午前10時～②午後1時30分～ / 区民センター3階多目的ホール

◇ 防犯教室【4/17日（金）】

・午後1時30分～2時30分 / 講習室



■ 27年度健康麻雀事業について

- ・麻雀開放タイムは個人のみになります。毎月第1火曜日と第3木曜日の午前9時～11時45分を予定しています。（同時申し込み・詳しくは掲示板をご覧ください・5月11月は変更有）
- ・健康麻雀講座は7月・8月・10月・3月の第4金曜日の午前9時～11時30分を予定しています。

光が丘高齢者センター 利用のしかた

- ◎ 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。
- ・当センターご利用の際は、必ず「利用証」を受付に提出してください。
- ・「利用証」は <保険証・免許証等の身分証明書>と<緊急連絡先の住所・電話番号>をお持ちいただければすぐに発行できます。※只今、更新の手続きをお願いしています。（男性：空色、女性：桃色。有効期間：発行日から平成30年3月まで）