

ひかり

12

はつらつセンター光が丘便り

12月号(第386号)

発行:令和3年11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](#) 検索

事務室よりお知らせ

■令和4年度 運営委員募集

はつらつセンター光が丘ではご利用者の相互交流およびセンターの円滑な運営を図るため、運営委員会を設置しております。登録団体の代表者、個人の利用者、民生委員、職員で構成され、偶数月に集まってセンター内の問題や改善策、企画などについて話し合います。新年度の運営委員の募集を12月中旬から始めます。館内ポスターをご覧のうえ自薦他薦ともよろしくお願いたします。

■休館のお知らせ 12月18日(土)

害虫駆除のため、当センターを含む光が丘区民センター全館がお休みとなります。

■年末年始の休館：12月29日(水)～1月3日(月)

新年は令和4年1月4日(火)午前9時開館です。

今月の主な催し

◇遺言のつくり方教室

公益社団法人成年後見制度支援センターヒルフェから高橋洋氏が講師となり講演会を行います。その後、無料で個別相談会を行います。どちらかだけの参加もできますのでお待ちしております。

◇ミニ栄養講座

「免疫力アップの食事」

食事で「免疫力」を高め、風邪に負けない元気な体を作りましょう。

※調理実習はありません。

◇初めてのスマホ教室

スマートフォンをお持ちでない方対象の体験型の講座です。皆さんで同じスマートフォンを操作します。携帯電話との違いや画面の基本的な操作方法、電話のかけ方やメールの送り方などを学びます。

◇オンラインツールを活用した講座

「理学療法士が伝えるフレイル予防講座」

12月に第2回が開催されます。今回のテーマは、「膝痛・腰痛の予防」です。

講師と対面できる部屋、タブレットでオンラインを体験しながら参加できる部屋、ご自宅でZOOMでの参加ができます。