

ひかり

10

はつらつセンター光が丘便り

10月号(第396号)

発行:令和4年9月24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 検索

事務室よりお知らせ

■健康長寿はつらつまつり 「心とからだすこやかに！」 13:00~16:20

【介護予防のための講座：2階集会洋室】

「練馬区健康いきいき体操」「フレイル予防に！運動不足解消に！自宅で簡単トレーニング」
「脳の認知機能を鍛えましょう」「今日からできる栄養とお口の健康」
「レクダンス（盆おどり）」などの講座が開催されます。

【体験コーナー：3階多目的ホール】

「亀の根付作り」「転倒リスク測定」「認知機能チェック」「誰でもできる認知予防」
「認知症予防に効果的な食べ物は？」「歯ッピーライフ」などの体験コーナー

■光が丘区民センター共用の有料駐車場について

10月より区民センターの駐車場が改修工事のため3月末まで使えません。
はつらつセンターへのお車での来館はご遠慮くださいますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

今月の主な催し

◇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。携帯電話との違い、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

◇陶芸初心者教室（全3回）

初心者の方向けの教室です。小鉢や湯飲みなどを3回で作ります。ご自分の作品を使う楽しみもいろいろありそうです。

◇認知症サポーター養成講座 & ニンプロ体験

11月22日（火）に行われる講座ですが締め切りが早いので10月にお申し込みが始まります。認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族を温かく見守る「認知症サポーター」養成講座と認知症の方と接する時の対応について考えるカードゲーム形式のプログラムを体験します。

◇川柳の会

今月のお題は「絆」です。10月8日（土）までに、句箋に3句書いて提出してください。句箋は申込時にお渡しします。

◇フラダンス初心者教室（全2回）

フラダンスはゆったりとした動きで、足腰を使いますので健康にも良いです。音楽に乗って一緒に踊りましょう。