

ひかり



はつらつセンター光が丘便り

2月号(第400号)

発行:令和5年1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 検索

事務室よりお知らせ



■アンケートへのご協力のお礼

12月1日から24日にかけてアンケート調査を実施させていただきました。多数の方にご協力いただきましたことお礼申し上げます。今後も喜んでいただけるセンターになるよう職員一同努めてまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。アンケート結果は、皆様にも供覧いただけるようにいたしますのでご覧になってください。

■e-スポーツ体験(ボウリング)の申し込み方法などについて

2月より定員制にさせていただく予定です。お一人様2ゲームを楽しんでいただく内容とするため定員を12名にさせていただく予定です。申込は先着順としますのでよろしくお願いいたします。

また、参加時には記録カードを発行してご自身の上達具合を見られるようにしていきます。皆様のご参加、お待ちしております。

今月の主な催し



◇ミニ映画会

偶数月はミニ映画会の月です。今回は邦画を上映する予定です。詳しくは館内のポスターをご覧ください。

◇ミニ栄養講座

「腸活」で毎日を元気に!

今日から始める腸活ごはん

私たちの腸の中には約100兆個ともいわれる腸内細菌が存在し、近年、健康長寿と腸内細菌叢は大きく関わりがあると指摘されています。今回は、健康な腸を作るための食生活のポイントをご紹介します。

◇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。

◇ハーブを使って認知症対策

栄養豊富な植物油、精油を使用してイキイキお肌に♪フェイシャルパックで心も体もリフレッシュしませんか?