

ひかり

5

はつらつセンター光が丘便り

5月号(第415号)

発行:令和6年4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

■運動の機会を増やしてみませんか？

風薫る5月、若葉が目にも染みる季節となり、運動を行うにはとても良い気候となってきました。皆さんは日常にどんな運動を取り入れていらっしゃいますか？ 毎日、生き生きと生活するために運動は重要なポイントです。皆さんが運動をより身近にできるよう、はつらつセンター光が丘では体操講座を昨年度よりも多く計画しています。運動を始めてみたい方・もう少し運動をしてみたい方など気軽にご参加いただける事業を行っていきたいと思います。ご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

そして、筋力をつけるにはお食事にも着目！食事をバランス良くとることもご長寿には大切なこととされています。そこで、栄養講座を増やし、さらに皆さんが元気になることを応援していきます。ぜひご参加ください。お待ちしております。

今月の主な催し

◇おくすりの飲み方と管理講座

飲み方や、飲み合わせなど薬局から貰った紙にかいてあるけど、どうしてなの？にお答えします。

「え？そうだったの？」「知らなかった！」と思う《目からうろこ》のお薬服用講座です。

◇絵手紙初心者教室（全3回）

絵手紙にはメールや電話と違う温かさがあります。この教室では身近にあるものを画材にして描き方を教えてもらいます。言葉を添えると味のあるはがきが出来ます。顔彩や筆、紙等の道具はセンターでご用意します。

◇骨コツ筋力UP 栄養講座

今年度はフレイル予防のため 2 回栄養講座を追加開催します。筋力アップの為には運動だけでなくお食事も重要です。1 回目はたんぱく質摂取について学びます。「たんぱく質の一日の目安量と食品」「たんぱく質ちょい足し食品」について学びます。