

ひかり

5

はつらつセンター光が丘便り

5月号(第427号)

発行:令和7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

〒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



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。

事務室よりお知らせ



■花咲かせ隊の活動を、一緒にいかがですか。

新緑が青空に映え、初夏の訪れを感じるこの頃ですが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。近くの公園ではサツキが色とりどりの花をつける素敵な季節になりました。今月の1面は、お花にちなんで「花咲かせ隊」というはつらつセンター光が丘のボランティアグループのご紹介をしたいと思います。

なんと！今年で20年目という歴史あるグループです。

現在は9名のお花好きなメンバーさんが花選びをして花壇をデザインするところから、土づくりや花植え、水やりや雑草の管理など様々な場面で活躍をしてくださっています。

今年からは月1回活動日を決めてお花の手入れを皆さんと一緒にすることになりました。

5月は12日(月曜日)の13時より開始します。

手袋や道具はセンターで準備しますので、ご興味がある方は、はつらつセンター事務室までお声掛けください。最近の活動の様子はボランティアコーナーに掲示していますので、そちらもご覧くださいませ。お待ちしております。

今月の主な催し



◇シニアのための呼吸法

「長息で長生き！」をテーマに、呼吸法やお口の体操を楽しく行い、身体やお口を健康に保つための講座です。

腹式呼吸・鼻呼吸・お口の体操などを学び、日々の生活に取り入れてみませんか？

◇パソコン個別相談

「パソコンの使い方がもう少しわかるようになりたい」方必見です！お二人の先生がお一人おひとりの疑問にわかりやすく答えます。時間は45分間です。特に初心者の方お申込みお待ちしております。

◇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。1回目は「ピーマン、パプリカ、しめじ」から1つ描きます。言葉を添えると味のあるはがきが出来ます。画材はお持ちいただきますが、顔彩や筆、紙等の道具はセンターでご用意します。

◇ミニ映画会

奇数月はミニ映画を行います。今回は邦画の予定です。館内ポスターをご覧ください。