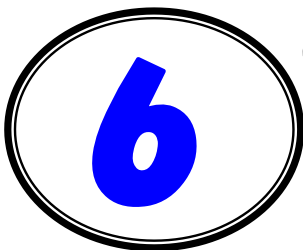


ひかり



はつらつセンター光が丘便り

6月号(第428号)

発行:令和7年5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[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

■熱中症

ジメジメした季節が近づいてきています。湿度が高い日は気温が高なくても熱中症になる恐れがありますので、お気を付けください。政府が出す「熱中症警戒アラート」を参考に活動されることをお勧めします。はつらつセンターも「熱中症特別警戒アラート」が出た場合は事業を中止させていただきますので、あらかじめご承知おきください。

■6月14日(土) サークル紹介イベント&ミニ演芸大会

●10:00~11:00 サークル紹介イベント

多目的ホール・はつらつセンター各部屋にてサークルの紹介イベントを行います。サークルに入りたい・見てみたい・これから作りたいなどお考えの方必見です。体験できるブースもありますので、ぜひご参加ください。

●13:15~15:30 ミニ演芸大会

踊りや歌・マジックなどのサークルやデイの方などの日頃の成果を発表いただけます。お誘いあわせの上、ご来場ください。お待ちしております。

■休館のお知らせ・・・6月7日(土): 害虫駆除のため

今月の主な催し

◇行政書士講座

タイトル: 遺言を自分で書いてみよう!

講師: 丹下 勝代氏

内容: 【遺言の書き方講座】

遺言書、本当にあなたは用意しなくて大丈夫ですか? 自筆証書遺言ならば、お手軽に書けます。見本を参考に下書きのつもりで、まずは一緒に書いて練習してみましょう! 行政書士がやさしくお教えします。

◇東京都スマホ教室(全4回)

全4回の講義で、基本操作、コミュニケーション、情報収集などを学ぶ予定です。スマホをお持ちでない方もお申し込みできます。

◇カラオケで合唱

カラオケに合わせて皆で一緒に歌います。みんなで声を出して楽しみましょう。

◇健康カラオケ

カラオケ発声法の基礎を学び、昭和歌謡の誕生秘話や面白いエピソードを聞きながら皆で歌って楽しめます。

◇口腔ケアの重要性について

オーラルフレイル予防・口腔ケアの大切さを学んでみませんか?

健康なお口を保つ工夫などを知り、日々の生活に活かしてみませんか?

◇ミニ栄養講座(試食付)

「高齢期の健康を支える栄養と食生活」というテーマで「低栄養」を防ぐための食べ方のコツについて講義と調理デモンストラーションを通して学びます。