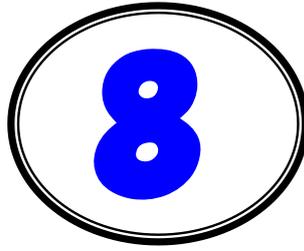


ひかり



はつらつセンター光が丘便り

8月号(第430号)

発行:令和7年7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

■暑いですね!

日差しが強くなり、できるだけ事業は午前中に計画するようにしていますが、昼頃にはかなりの暑さになっています。皆様、外出する際には暑さを避ける服装など、お気を付けください。なお、熱中症特別警戒アラートの場合は事業も中止となります。予めご了承ください。

また、8月は暑さ対策として、休止・延期、時間変更を行っている事業があります。

ご確認・ご理解のほどよろしくお願いいたします。

《休止・延期》 丹田呼吸法・健康体操レクリエーション・骨コツ筋力アップ栄養講座

《午前に変更》 TVゲームでボウリング・昭和歌謡を楽しもう・あの歌この唄ピアノ歌・手芸教室

■敬老祭の準備が始まりました

今年の敬老祭の準備が始まりました。早速第一回目の敬老祭実行委員会(シニアサークル芸能祭世話人会を含む)を開きました。9月13日(土)の演芸大会の概要や15日(月:敬老の日)の内容を話し合いました。詳しくは7月28日(月)より掲示板でお知らせいたします。どうぞお楽しみに!

今月の主な催し

◇アミカコンサート

ピアノの調べに合わせた美しい歌声、そして楽しいお話で豊かな時間を一緒にしましょう。「アミカ」の素敵なコンサートをお楽しみください。

◇筋トレマシンスタート事業(全12回)

いつまでも元気に暮らしていただく為の介護予防事業の一つとして「筋トレマシンの使い方」を学ぶ教室です。

◇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。1回目は「ピーマン、パブリカ、しめじ」から1つ描きます。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。

◇陶芸初心者教室(全3回)

初心者の方対象の教室です。小鉢や湯飲みなど作りたいものを1つ決めて3回で作ります。世界で一つの出来上がった作品を使う楽しみもいろいろありそうです。

◇児童館の子どもたちと 西アフリカ文化を楽しもう!!

夏休み企画!児童館の子どもたちと楽器でリズム遊びをします。コカドラムやカシシを使って楽しい時間を過ごしましょう!

◇児童館の子どもたちと ユニバーサルスポーツ体験

『レクリエーションポッチャ』『カーレット』を児童館の子どもたちと一緒に楽しみませんか?一緒に盛り上げてくださるボランティアさんも募集中です。