

ひかり

9

はつらつセンター光が丘便り

9月号(第431号)

発行:令和7年8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



■敬老祭 テーマ：今日はライブだ！推し活を探そう！

9月13日(土)

演芸大会 午前10時20分～午後3時40分(予定) 光が丘区民センター3階多目的ホールにて。年に一度の晴れ舞台を大きな拍手、声援で盛り上げてください。

観覧は、お申込みなしで、当日ご自由に入っていただけます。

9月15日(月：敬老の日) ※全て事前予約をお願いします

練馬 JazzBanb 倶楽部ミニコンサート 午前11時～11時45分

ジャズのリズムに合わせて、歌ったり、手拍子を取ったりして大いに楽しみましょう！

落語会 午後2時～3時30分

大泉落語研究会の皆様による落語をお楽しみください。

4センター対抗 テレビゲームでボウリング 午後13時30分～15時30分

ZOOMを使用して、はつらつセンター4センターの対抗戦を行います。

年々、実力が上がっています。お楽しみに！ 頑張るぞ～♪

※9/3(水) 13:30～15:00 練習・相談日となります。

今月の主な催し



◇シニアのための呼吸法

「長息で長生き！」を目指し、腹式呼吸・鼻呼吸・お口の体操などを学びます。

今回は、『呼吸で骨盤底筋アップ』をテーマに学び、呼吸法やお口の体操などを楽しく行います。

日々の生活に取り入れてみませんか？

◇声活

腹式呼吸や発声を学びながら、音読・朗読などを、皆さんと一緒にを行います。

発声練習・活舌練習、さらには脳トレにもつながります。

楽しくいきいきとした時間を過ごしながら、『声の活動』を試してみませんか？

◇骨コツ筋力アップ栄養講座(試食付) ～カルシウムを摂ろう！～

じょうぶな体を作るためには骨と筋肉の両方を強くすることが大切です。今回は骨粗鬆症予防とカルシウムを多く含む食品をおいしく調理する方法を学びます。

◇手芸教室「お花のポップアップカード」

光が丘デイサービスセンターのお客様にプレゼントを贈る企画です。まず、9月2日にカード作りを学び、9月9日に、みんなでプレゼントを作る予定です。贈られた方の笑顔を思い浮かべながら、ボランティアの第一歩！一緒に楽しんでみませんか？