

ひかり

10

はつらつセンター光が丘便り

10月号(第432号)

発行:令和7年9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

事務局よりお知らせ



■介護予防・フレイル予防講座へご参加ください。

おうちで簡単!! 理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防講座を開催します。

テーマは「歩くだけじゃダメ! ? ~健康な身体を作るコツ、教えます~」と、身近な歩くことについての講座です。介護予防に興味のある方なら誰でも大歓迎。

場所はカデンツァ光が丘の2階、13時30分より開始します。参加費無料、当日先着順で参加いただけます。ご家族やご友人とご参加ください。日頃のウォーキングが効果的な体づくりに変化するチャンス! 来場者にはタオルのプレゼントもあります。お待ちしております。※当日カデンツァで出張開催の為、はつらつセンター光が丘会場は開催なしです。ご了承ください。

今月の主な催し



◇かるがもコンサート

コーラスグループ「かるがも」の素敵なハーモニーをお楽しみください。かるがもの皆さんと一緒に歌う時間もあります。

◇認知症サポーター養成講座 & ニンプロ体験

認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族を温かく見守る「認知症サポーター」養成講座と認知症の方と接する時の対応について考えるカードゲーム形式のプログラムを体験します。

◇区民健康講座

「肺の病気のピットフォール(落とし穴)
~後悔しない検査、治療の進め方~

講師: 呼吸器外科科長 大野 慧介 氏

日時: 10月25日(土)

14:00~15:00

場所: 3階 多目的ホール

申込: 練馬光が丘病院

地域連携相談センター(月~金)

電話 03-3979-3611(代)

◇カーレット講習会

誰でも楽しめるユニバーサルスポーツとして人気が出てきたカーレット。愛好者が増えました。そこで東京都カーレット協会から講師に来ていただき講習会を開きます。カーレットは初めてという方、ご興味のある方もご参加をお待ちしています。

◇安心して暮らすために

安心してそして楽しく暮らすための知識や情報をお伝えする講座です。①②③は複数お申し込みできます。

- ① 9:30~9:40 みんなで歌おう!
9:40~10:10 光が丘警察署からのお話
- ② 10:15~10:25 にこにこ体操体験①
10:25~11:05 薬剤師さんのお話
- ③ 11:10~11:20 にこにこ体操体験②
11:20~12:00 行政書士さんのお話
「今日からできる終活」

◇編み物の会

みんなで楽しく編み物をしませんか? ご自分の作りたいものを持ってくる。日時は館内の掲示をご覧ください。