

ひかり



はつらつセンター光が丘便り

11月号(第433号)

発行:令和7年10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

■作品展

11月28日(金) 午前9時15分～午後4時30分

11月29日(土) 午前9時15分～午後3時

光が丘区民センター2階集会洋室3で行います。はつらつセンター光が丘からは手芸、折り紙、陶芸等の各教室作品やぬりえクラブ、川柳部、壁面ボランティア作品、趣味の作品を出展します。その他、三原台敬老館の手芸教室、光が丘デイサービスセンターの手芸などの力作を展示する予定です。作品の募集は11月5日から11月15日までです。詳しくは館内掲示板をご覧ください。

当日の受付をしてくださるボランティアさんも募集しています。

今月の主な催し

◇運動会

はつらつセンターとデイサービスで合同運動会を開催します。大きな会場で玉入れや応援合戦、歌体操など楽しみながら体も心も動かします。少し若返って、たくさん笑って、少し汗をかいて楽しい時間にしたいと思います。

お申し込みお待ちしております。

◇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。

◇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。

◇声活

呼吸法や発声・活舌練習、音読・朗読などを、皆さんと一緒にを行います。

脳トレにもつながり、口腔フレイル予防にも効果的です。

音読の楽しさや、皆さんと一緒に群読する心地良さを体感してみませんか?

◇季節のメッセージカードづくり

秋らしい『はり絵と切り絵で紅葉のカード』をつくり、プレゼントやお家に飾ってみませんか?

皆さんで楽しくお話しながら作ります。

◇講座「あなたのお薬知っていますか」

ご自身で服用している薬について、どのように飲んだら効果的なのかなどのお話です。自分が通っている薬局さんとの上手な付き合い方を知る事や、毎日飲んでいる薬について、より深く学べる機会です。

是非ご参加ください。