

ひかり

12

はつらつセンター光が丘便り

12月号(第434号)

発行:令和7年11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



■休館のお知らせ：12月20日（土）害虫駆除のため

肌寒くなってまいりました。風邪などひかないよう、ご自愛ください。
さて、はつらつセンターですが、光が丘区民センターの一時閉館に伴い、休館させていただきます。予めご了承ください。

また、年末年始のお休みですが 12/28（日）～1/4（日）を予定しています。
今年度はお休みが長く申し訳ありません。そのためと言ってはなんですが、12月は事業を多く計画していますので、今回の「ひかり」をご参照いただき、様々な事業に参加して楽しく元気に冬を迎えていただければと思います。

今月の主な催し



◇腰痛・膝痛予防体操

フレイル予防講座が好評のため、理学療法士による腰痛・膝痛の予防の生活習慣をお伝えする講座を追加しました！

寒さで体を動かしづらくなる季節ですが、体操で体をほぐし痛みの予防を体験してみませんか？

◇筆文字ラメアート

筆ペンを使って漢字を自由にアートにする表現です。2026年に向けて「福」という漢字をモチーフにラメも入れて仕上げます。

◇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。楽しく学び、日々の生活に取り入れてみませんか？

◇ボッチャ体験

気軽に誰でも楽しめるユニバーサルスポーツを体験してもらいます。少し体を動かし、大いに笑って声かけあって元気になりましょう。

◇南米アンデスの音楽

「ロス ボラーチョス」による南米アンデス地方の音楽をお楽しみいただきます。アンデス地方の山々を思い浮かべながら素敵な時間を過ごしましょう。

◇ミニ栄養講座（試食付）

～風邪予防に向けた食事の摂り方～
風邪のシーズンに向けて、免疫力アップする栄養について学びます。
簡単なメニューもご紹介します。

◇TVゲームでボウリング

開放お試し会

『TVゲームでボウリング』の開放お試し会を行います。当日自由参加です。世話人さん（一緒に楽しみながら操作など教えていただける方）も募集しています。職員までお声かけ下さい。
12月24日 10時～11時30分
機能回復訓練室のテレビで行います。