

# ひかり



はつらつセンター光が丘便り

3月号(第437号)

発行:令和8年2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

## 事務室よりお知らせ

### ■3月にて光が丘デイサービスセンターが終了となります

光が丘デイサービスセンターは平成12年4月に他法人から引き継ぎ、令和8年3月までの26年間運営を続けてきました。たくさんのお客様と共に過ごした時間はかけがえのない時間でした。そして、はつらつセンターの元気な高齢者と一緒に事業を分け合うことは全国でも珍しい形であったと言えます。デイの皆さんと共に過ごしたイベントや音楽会はみなさんの印象にも残っているのではないのでしょうか。このように皆様のご協力をいただきながら運営を続けられたことは感謝しかありません。本当にありがとうございました。

4月以降は、はつらつセンターの場所へと生まれ変わります。詳細は次年度にお伝えします。

## 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。かるがもの方と一緒に歌う時間もあります。

### ◇なごちゃんと音楽を楽しもう♪

誰でも世界にひとつだけのステキな楽器を持っています。

その楽器は、何時でもどこでも誰とでも使うことができます。

その楽器は・・・あなたの声。

楽しく歌で遊んでみませんか？

### ◇区民健康講座

#### 「当院の災害・救急医療の現状」

講師：練馬光が丘病院名誉病院長兼

中央診療部長 光定 誠氏

日時：3月21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)

### ◇声活

呼吸法や発声・活舌練習、音読・朗読などを、皆さんと一緒にいきます。

脳トレにもつながり、口腔フレイル予防にも効果的。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

～きらめく花たちのカード～

お花のまわりを透明感のあるスパンコールが動く『シェイカーカード』をつくります。

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しながら作ります。

### ◇ミニ栄養講座 (試食付)

「高齢者がいきいき・はつらつと過ごせる食生活と栄養(総まとめ)」

今年度4回シリーズ 最終回のミニ栄養講座です。高齢期に大事なことは、「バランスよく」「しっかり」食べること。

1年を振り返り、おすすめの献立を調理・試食します。