

ひかり

4

はつらつセンター光が丘便り

4月号(第438号)

発行:令和8年3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

■はつらつセンター光が丘のリニューアルのご案内

桜の開花のニュースが聞かれるようになり、春の季節になってきました。今年度のはつらつセンターは光が丘デイサービスセンターの終了に伴い、利用できるお部屋が増えることになりました。さらに、部屋の変更とともに機能訓練指導員を配置し、「いきいきと楽しめる」はつらつセンターとしてリニューアルします。元デイルームは「健康生活相談室」として地域・ボランティア情報のブースやスカイウェル、談話サロンなどになる予定です。また、食堂は体操や講座などを行う部屋となり、機能回復訓練室は筋トレマシンの移動をして広く使える部屋となります。事業やサークルの皆さんのお部屋の貸出についても変更をお願いするところがありますので、順次ご案内をしますが、6月頃までには完成の予定です。お楽しみに！

■新職員の紹介：理学療法士 小澤 あゆみ

皆様の健康の維持・向上のお手伝いができればと思います。よろしく願いいたします。

今月の主な催し



◇シルバー人材センタースマホ相談

新しくスマホ個別相談会が開催されます。シルバー人材センターから2人の相談員が来てお話を伺います。申込時に相談内容をお聞きます。

◇ハーブを使って認知症対策

～ 香りのハンガー ～

防虫効果のあるハーブミックスを入れた香袋つけて作ります。

ハーブの効果を学びながら、癒しの時間を過ごしてみませんか？ (材料費600円)

◇ユニバーサルスポーツを楽しもう

～ ボッチャとラダーゲッター ～

誰でも気軽に楽しめるユニバーサルスポーツ。今回はおなじみボッチャとラダーゲッターです。ラダーゲッターは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げラダーに引っかかると得点になる競技です。どちらも楽しい競技ですので是非体験してみてください。

◇血管年齢測定会

ストレスと血管状態から「今のあなたの血管年齢」を測定します。指先を機械で挟み、4～5分で測定できます。

◇絵手紙初心者教室(全3回)

絵手紙にはメールや電話と違う温かさがあります。1回目は「ピーマン、パプリカ、しめじ」から1つ描きます。画材はお持ち下さい。