

ひかり



はつらつセンター光が丘便り

7月号(第441号)

発行:令和8年6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



■熱中症特別警戒アラートが出た場合について

今年の夏も暑さが厳しいとの予測が出ていますが、水分と十分な休息をとって乗り越えていきたいものですね。さて、はつらつセンターでは環境省が発表する熱中症特別警戒アラートが出た場合、事業はすべて中止となります。はつらつセンターで開催される事業もできるだけ午前の涼しい時間に行う予定ですので、暑さの中無理な運動や外出はお控えくださるようお願いいたします。

今月の主な催し



◇レクリエーションスポーツまつり

誰でも、どこでも楽しめるレクリエーションスポーツを体験する企画です。多目的ホールで午前はボッチャとカーレット。午後は練馬区レクリエーション協会のご協力をいただき4つの種目を体験します。けん玉、輪投げ、スクウェアボッチャ(予定)、四半的(しはんまと)という伝統和弓です。児童館の子ども達とも交流し、楽しい時間を過ごしたいと思えます。準備体操は盆踊りです。

◇シニアのための呼吸法

『深い呼吸で心も身体も元気に』
今回は、実技(体験)中心です。
呼吸やお口の体操などを学び、日々の生活に取り入れてみませんか?

◇トランプの会

子供の頃から親しまれているトランプですが、ゲームの種類はたくさんあります。その中で、この会では「セブンブリッジ」を教えてください。誰でもできるけど奥は深い。一緒に大いに笑い、楽しい時間を過ごしましょう。

◇ミニ栄養講座～夏バテ予防の食事～

夏バテ対策におすすめの栄養素・食材をご紹介します。当日は調理デモと試食があります

◇『噛むこと』の重要性

人生100年時代に大切な『噛むこと』について、楽しく学んでみませんか?

※講座の中で、咀嚼力(そしゃくりょく)を知る為や、お口の体操にガムを使います。

講師:株式会社ロッテ 噛むことPRチーム
健康咀嚼指導士 濱口 知巳氏

◇声活

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ます。音読の楽しさや群読する心地良さを体感し、楽しい時間を過ごしてみませんか?

◇男性の為の話し方講座

『声』を出す機会をお探しの方・お話ししたい方、声や活舌を、一緒に楽しく鍛えてみませんか?

男性の声向けの発声練習や音読となります。

◇絵手紙初心者教室(全3回)

絵手紙を初めて描く方は「ピーマン、パプリカ、しめじ」から1つ描きますので、画材をお持ち下さい。