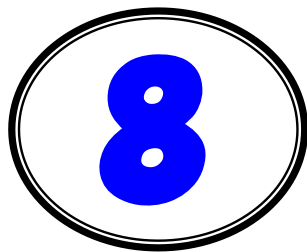


ひかり



はつらつセンター光が丘便り

8月号(第442号)

発行:令和8年7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



■暑さを避けて、楽しく過ごせる場所「はつらつセンター光が丘」

8月も気温が高いことが予測されており、暑い夏がやってきますね。

暑さに慣れるためには『適度な運動』と『休息』を組み合わせることが良いとされています。そこで、はつらつセンターにお越しいただき、運動などはいかがでしょうか。廊下の「はつらつ小路」では歩行と運動を組み合わせで行えるヒントや、介護予防の豆知識等のたくさん仕組みがあります。さらに、様々なボランティア活動や地域情報も掲示してありますので、活用して「涼しい中での運動」をお楽しみください。

もし、館内で熱中症かもしれないと思った場合は無理せず、事務所までお申し出ください。暑さの関係で、行事は気温が上がりきらない午前中を中心に実施し、「熱中症特別警戒アラート」が出た日には、行事はすべて中止になります。予めご了承ください。

今月の主な催し



◇盆踊り

大好評の盆踊り。若い頃に踊った懐かしい曲から新しい盆踊りまでみんなで楽しめます。水分と汗拭きタオルをお持ちください。

◇筋トレマシンスタート事業(全12回)

いつまでもお元気に暮らしていただく為の介護予防事業の一つとして、「筋トレマシンの使い方」を学ぶ教室です。

◇ハーブを使って認知症対策

今回使うハーブの効能を学びながら、保冷剤を活用した、香りの置き物をつくります。ハーブの香りに癒されながら、作品を作ってみませんか? 材料費: 600円

◇季節のメッセージカード

～夏の海旅～
夏らしいデザイン・動く波のメッセージ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? 楽しくお話しながら作ります。

◇スマホ相談スペシャル

多くのスマホ相談を経験されてきた講師による相談会です。
お一人30分以内で当日先着5名程度で行います。



同好の仲間が集まる「会」のご紹介

※講師お不在なので、みんなで教え合っています

◇書道の会【毎月第3水曜日】午前10時～11時30分

※寿大学の書道のお手本を元にみんなで勉強します。

◇編み物の会【毎月第4水曜日】午前10時～11時30分

※ご自分で編みたいものを持ってきて、ワイワイ楽しく編み物をします。

◇四葉の会【毎月第2火曜日】午後1時30分～3時/食堂

※近隣の施設へのプレゼントを作るボランティアの会です。※8月はお休み

◇トランプの会【毎月3回程度不定期】午前9時30分～11時30分/和室

※トランプのセブンブリッジなどを楽しみます。頭も心も手も使ってたくさん笑いましょう。