

ひかり

10

はつらつセンター光が丘便り

10月号(第444号)

発行:令和8年9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



■秋風が気持ちの良い季節になりました

気温も落ち着き、今年はちょっと早く秋を感じられますね。スポーツや文化を存分に楽しめる季節です。皆様の秋はどんな季節になるのでしょうか。

秋といえば「〇〇〇（ひらがな3文字）鑑賞」の企画を用意しました。

題して「QRコードを探そう!」。館内にQRコードを5つ掲示してあります。そこを順番にスマホで読み取ると・・・スマホを活用してちょっといい時間となればと思います。10月1日より開始しますので、どうぞお試しください。

今月の企画は、秋ならではの「子どもたちとのハロウィンや秋祭り」、楽しみながらになる「笑顔と安心フェス」「フレイル予防特別講座」など事業を行います。是非ご参加ください。

詳細は「ひかり」に挟んでいます。皆様の笑顔とお会いできることを楽しみにお待ちしております。

筋トレマシン開放



令和8年10月20日(火)より筋トレマシン開放を開始します。【実施日】火・金 13:30~15:30

※参加可能な方:高齢者筋力向上トレーニング教室または筋トレマシンスタート事業を終了された方で、はつらつセンター光が丘で実施される説明会のいずれかの日に参加された方。

【説明会の日時】

10月1日(木) 10:00~11:00 ・ 2日(金) 14:30~15:30 ・ 6日(火) 14:30~15:30

会場:機能回復訓練室1 ◎修了証をご持参ください。

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」と一緒に歌う時間もあります。

◇季節のメッセージカード

楽しく話しながら、秋の花籠カードをつくりまします。プレゼントやお家に飾ってみませんか?

◇ハーブを使って認知症対策

～香りのキーホルダーづくり～ 材料費 600 円
毛糸でハーブの香りがするキーホルダーを作ります。効能を学び香りに癒されませんか。

◇カーレット講習会

卓上でストーンを滑らす「カーレット」の講習会です。経験者も初めての方も一緒に楽しめます。ご参加お待ちしております。

◇トランプの会

10月からは大富豪を行います。一緒に大いに笑い、楽しい時間を過ごしませんか。

◇シニアのための呼吸法

『深い呼吸で身体も心も元気に!』腹式呼吸・鼻呼吸・お口の体操などを学び体験します。日々の生活に取り入れてみませんか?