

ひかり



はつらつセンター光が丘便り

11月号(第445号)

発行:令和8年10月24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 検索

事務室よりお知らせ



■作品展

11月27日(金) 午前9時15分～午後4時30分

11月28日(土) 午前9時15分～午後3時

光が丘区民センター2階集会洋室3で行います。はつらつセンター光が丘からは手芸、折り紙、陶芸等の各教室作品やぬりえクラブ、川柳部、壁面ボランティア作品、趣味の作品を出展します。その他、三原台敬老館の手芸教室の力作を展示する予定です。作品の募集は11月5日から11月14日までです。詳しくは館内掲示板をご覧ください。

当日の受付をしてくださるボランティアさんも募集しています。

■避難訓練：11月14日(土) 午前10時10分～

いざというときの避難経路などの紹介をします。ぜひご参加ください！

今月の主な催し



◇笑顔と元気 ～江原先生の体操～

とっても楽しい体操で、あっという間の1時間。江原先生と一緒に身体を動かして、すっきりした気分を味わってみませんか？

◇はじめの一步スマホ個別相談室

スマホ初心者のための安心個別相談会です。30分の相談ができ、これからスマホを購入しようかと考えている方も相談できます。

◇三原台敬老館と合同

テレビゲームでボーリング11月13日(金)
交流と対戦を、一緒に楽しみませんか？

◇骨コツ筋力アップ栄養講座

「骨コツのたんぱく質講座」をします。タンパク質の効果的な摂り方や簡単な調理方法などを紹介します。筋力アップには栄養素を正しくとることが大切です。

◇区民健康講座 胃がん治療の最前線

日時：11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
電話 03-3979-3611(代)(月～金)

◇ヘルマンハーブ ～癒しの音色～

誰もが美しい音色を奏でる楽しさを味わえる『ヘルマンハーブ』をご存じですか？生演奏を聴き、ちょこっと演奏体験もしてみませんか？

◇男性のための話し方講座

『声活』講師による、男性の声向けの発声や音読です。『声』を出す機会をお探しの方・お話ししたい方、楽しく声を鍛えてみませんか？

◇声活

発声・活舌練習などを、皆さんと一緒にを行います。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？

◇ウクレレと楽器の会

久々にウクレレを弾いてみませんか？ウクレレをお持ちの方はぜひご持参ください。

お持ちでない方はセンターの木琴・ベル等を体験し、一緒に音楽を楽しんでみませんか？

