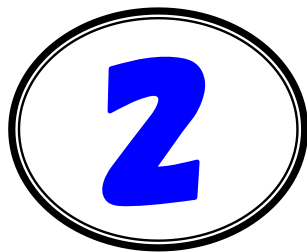


# ひかり



はつらつセンター光が丘便り

2月号(第436号)

発行:令和7年1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



### ■利用者懇談会のお知らせ

この頃はとても寒く、暖かい日が待ち遠しいですね。風邪などひかないようお過ごし下さい。

皆様ご存知のことと思いますが、今年度で光が丘デイサービスが終了の予定となっており、その後ははつらつセンターとして生まれ変わる予定です。つきましては、皆様から跡地活用についてのご意見をお聞かせいただきたく、利用者懇談会を開催します。日頃はつらつセンターをご利用されている感想や質問などもお聞かせいただけますでしょうか。令和8年2月20日(金)13時～ 和室にて行います。ご参加いただける方は事務室までお声掛けください。お待ちしております。

## 今月の主な催し



### ◇シニアのための呼吸法 ～1年間の総復習～

『長息で長生き!』を目指し、腹式呼吸・鼻呼吸・お口の体操などを学びます。楽しく学び、日々の生活に取り入れてみませんか? 今年度行った講座内容の総復習の内容です。はじめての方でもご参加いただけます。

### ◇サウンドヒールゴスペルコンサート

季節の歌や懐かしい歌など多彩な曲目を絶妙なハーモニーで奏でます。

歌を通して、皆さま癒され、元気になってください。手拍子あり、一緒に歌ったりして楽しい時間を過ごしましょう! たくさんの方のご来場をお待ちしております。

### ◇ミニ栄養講座 (試食付) ～「腸活」で毎日を元気に! 今日から始める腸活ご飯～

腸内細菌のバランスは年齢を重ねると善玉菌が減り、悪玉菌が増える傾向があります。発酵調味料は腸内環境を整えて、免疫力を上げます。今回は、発酵調味料のご紹介と「塩麴」を使ったレシピのご紹介をします。

### ◇区民健康講座「緩和ケアについて」

講師: 緩和ケア内科医長

東 有佳里氏

日時: 2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(月～金)

電話 03-3979-3611(代)