

令和8年度 笑顔と安心のフェス



全世代対象

事前申込/先着順

『笑顔』で『安心』して暮らすために大切なことを体感できるイベントを、丸1日行います。
安心につながる知識や情報を知ったり、体操や歌と一緒に楽しみ、日々の安心へのきっかけにしてみませんか。 ※どの世代の方でもご参加いただけます【定員 各回50名】

日時: 10月24日(土) 9時30分～

会場: はつらつセンター 光ヶ丘 機能回復訓練室1

申込: 10/1 9時～窓口・電話 03-5997-7717 (日曜祝日を除く9:00～17:00)



第1部

午前9時30分
～10時25分

にこにこ体操体験①

:午前9時30分～9時50分

はつらつセンター光ヶ丘で人気の体操の体験が出来ます。

手足を動かす運動や指を動かすことで頭も心も動きます。



知って得する 高齢者と救急車のお話 救急車に乗らずに済むために

元消防庁職員 看護師 救急救命士 秦 昌弘氏より :午前9時50分～10時25分

『救急車を呼ぶときに落ち着いてできる』『家庭内での転倒予防』

など、日常生活で活かせる救急に備えるお話をしていただきます。



第2部

午前10時30分
～12時

地震への日頃の備え 練馬区防災学習センターより :午前10時30分～11時30分

『地震への日頃の備え』を、防災センターの職員さんよりうかがいます。

日常から何をどう備えたらよいか一緒に考えてみませんか？

にこにこ体操体験②

:午前10時30分～11時30分

はつらつセンター光ヶ丘で人気の体操の体験が出来ます。

楽しみながら身体を動かしてみませんか？



終活について

行政書士 津嶋 健 氏より

:午前11時30分～12時

「終活という言葉は知っているけど何から始めればいいのかしら。」

「終活を始めたけど気を付けることはあるのかしら。」 短い時間ですが、

終活について考える機会にしませんか。

第3部

午後1時10分
～1時50分

ウクレレと唄おう

:午後1時10分～1時20分

地域の相談先や制度 光ヶ丘地域包括支援センターより:午後1時20分～1時50分

困った時、相談したい時、心強い相談先が地域にたくさんあることをご

存知ですか?「一人暮らしで心配」「こんな制度はないかしら」という時の

相談先や制度を、地域包括支援センターの職員さんがお話してくれます。



第4部

午後2時～
3時10分

交通安全

光ヶ丘警察より

:午後2時00分～2時30分

交通安全について楽しく知ってみませんか？

自転車の交通ルールや歩行時の安全についてお話しです。

歌って楽しく

UTAより

:午後2時30分～3時10分

地域で活動されている『UTA』のお2人による、うたとピアノの音楽会です。

一緒に楽しく歌って心と身体をほぐしてみませんか。



秋まつり



全世代対象

事前申込/先着順

楽しい時間をみんなで過ごしたい! そんな思いで秋まつりを企画しました。

児童館の子ども達、児童館の職員さんも参加してくれます。

「皿回しコーナー(児童館の職員担当)」や「的あて」、「折り紙のコーナー」など色々な体験ができます。実行委員会を開いて、これから更に楽しい企画を考えていきます。また、当日、コーナーのお手伝いをしてくださる方も大募集しています。お手伝いいただける方は事務所までお声かけください。当日、たくさんの方に来ていただけるのを楽しみにしています。

子ども達とも一緒にワクワクしましょう。



【日時】 10月17日(土) 午後1時30分～午後3時30分 【定員】 100名

【場所】 区民センター3階多目的ホール

【申し込み】 10/1 9時～はつらつセンター光ヶ丘 窓口又は電話 03-5997-7717

児童館縁日

10月31日(土)に行われる、4階のなかよし児童館の縁日のコーナーをお手伝いして下さる方を募集しています。子供たちと一緒に楽しみください。

お手伝い頂ける方は、はつらつセンター光ヶ丘職員へお声かけください。



【募集期間】9月25日～10月10日まで

ハロウィン



ハロウィンで児童館の子どもたちがはつらつセンターに来てくれます。一緒にハロウィンを楽しんでみませんか？

☆10月27日(火) 午後3時30分頃

☆10月28日(水) 午前11時頃

※当日自由参加

※時間に変更になる可能性があります。

日程が近くなりましたら、館内ポスターご参照または、はつらつセンターへお問い合わせください。

フレイル予防講座 (特別講座)



全世代対象

事前申込/先着順

「人生100年時代!!～今から始める身体作りの投資～」

元気に年を重ねる秘訣を理学療法士から伝えます。

今年は練馬駅のココネリホールで開催します。

光ヶ丘では中継会場となります。運動でタオルを使用します。

運動できる服装と体操で使うフェースタオルをご持参の上ご参加ください。



日時: 10月30日(金) 午後1時30分～3時

申込 (光ヶ丘会場): 10/1～9時 窓口又はお電話 (定員25名)

※ココネリホールで参加される方は、当日直接ココネリホールへお越しください。

同好の仲間が集まる「会」のご紹介 ※講師はいないので、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。道具はご持参ください。

◇ 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/機能回復訓練室

※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。

◇ 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/講習室

※10～12月はトランプの大富豪を楽しみます。頭も心も手も使ってたくさん笑いましょう。