

ひかり

3

はつらつセンター光が丘便り

3月号(第413号)

発行:令和6年2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



■はつらつセンターでも防災します

1月の地震で被害にあわれた皆様には心よりお見舞い申し上げます。皆様がいつもの生活に戻られますよう、復興をお祈り申し上げます。

光が丘区民センターでも2月22日に避難訓練があり、職員が参加し素早い非難が行われるように訓練しました。万が一の際、避難は皆様に協力いただくことでより良いものになります。そこで、皆様にも館内の消防設備を感じていただけるよう「館内めぐり」の文字を配置することにします。(大ヒントです!)楽しみながら防災を考える機会になればと思います。ご協力よろしく申し上げます。

今月の主な催し



◇落語会

毎回、好評の落語会。大泉落語研究会から4人の噺家さんが来てくれます。新作シリーズでお楽しみいただきます。

◇楽しくレクリエーション

～ニュースポーツ体験～

ポッチャとラダーゲッターを体験できます。新しいスポーツをお楽しみください。

◇丹田呼吸法

丹田呼吸法は腹式呼吸を更に発展させた呼吸法です。通常の腹式呼吸によるリラックス効果に加え、集中力向上など多くの効果が期待できます。椅子に座って行います。動きやすい服装でおいでください。

◇南米アンデスの音楽

「ロス ポラーチョス」による南米アンデス地方の音楽をお楽しみいただきます。ケーナやサンポーニャという笛の音は「明るくて哀しい風の音」のように皆さまの心に響くと思います。アンデス地方の山々を思い浮かべながら素敵な時間を過ごしてみませんか。

◇初めてのヨガ

深い呼吸と動きを連動させ、心身のリフレッシュになるヨガを行います。椅子を支えにした立位、よつばい、あぐらなど様々な姿勢で行いますが、できないポーズがあっても大丈夫です。ヨガが初めての方や体が硬い方も安心してお越しください。ヨガマットかバスタオル、飲み物をお持ちください。