

いくつになっても、物忘れがあっても安心して暮らせる街へ 特集



「最近、もの忘れが増えたなあ…」 「これから先、この街でどう暮らしていけばいいかしら？」
そんな不安や疑問を、みんなでお話ししながら軽やかに解消しませんか？

日本では、65歳以上の高齢者のうち数人に1人が認知症、またはその一歩手前であるMCI（軽度認知障害）の状態にあると推計されています。認知症を正しく知って、互いに支え合える温かい街を、一緒につくっていきませんか。合わせて、終活についても考えていきたいと思ひます。様々な企画を用意しましたので、お仲間とご家族とご一緒にぜひ、ご参加ください！



問い合わせ先：はつらつセンター光が丘 03-5997-7717

認知症にやさしい地域づくりプロジェクト大泉・三原台 ～認知症 備えて、知って、楽しんで！～

事前申込/先着順

全世代対象

はつらつセンター大泉の講座を、ZOOM配信をスクリーンでみながらのご参加となります。運動しやすい服装でおこしください。

『認知症最新情報』 講師 医療法人社団翔洋会 理事長 辻 正純 先生

認知症治療の「いま」を優しく解説！日々進歩する最新の医療や研究、これからの予防法について、専門医が分かりやすくお話しします。正しく知ること、これからの安心へ。ぜひお気軽にご参加ください。

『認知症予防体操』 講師 医療法人社団翔洋会 立石 裕美 先生

脳も体もすっきり軽くなる！初心者でも楽しくできる「認知症予防体操」で、イキイキ元気な毎日を。



11/14

午後1時30分
～3時00分

練馬区終活登録事業・終身サポート事業 ～そなえ・あんしん365～

事前申込/先着順



「終活という言葉は知っているけど、どんなサポートがあるの？」
安心して将来を迎えるためのヒントを「練馬区社会福祉協議会の権利擁護センターほっとサポートねりま」講師よりご紹介いただきます。



11/18

午後2時00分
～3時00分

認知症サポーター養成講座&ニンプロ体験 光が丘地域包括支援センター

事前申込/先着順



認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族を温かく見守る「認知症サポーター」養成講座と認知症の方と接する時の対応について考えるカードゲーム形式のプログラムを体験します。カードゲームは「おでんのカード」がでます!?!。一緒にわいわいお話ししながら進めるプログラムはどなたでも参加できます。

11/20

午後2時
～4時

ユニバーサルスポーツ体験

事前申込/先着順

全世代対象

はつらつセンター光が丘で人気のユニバーサルスポーツの体験が出来ます。

認知症にやさしい地域づくりのイベントの中でボッチャ・ラダーゲッター・カーレット体験を行います。色々な世代の方と一緒に楽しんでみませんか。
ご近所の方やお子さんやお孫さんも参加できます。



11/21

午前10時
～12時

練馬区の介護予防事業

高齢者筋力向上トレーニング 期間中の毎週火曜日・金曜日の午前／機能回復訓練室

※お問い合わせは 練馬区高齢社会対策課介護予防係（☎03-5984-2094）まで

はつらつセンターの介護予防事業 ～11・12月～

足腰しゃっきりトレーニング教室（全4回）

～家庭でもできる体操やストレッチ・栄養など、高齢期の身体の作り方を学びます～

【日程】12月2・9・16・23日 水曜日 午後2時30分～3時30分 【定員】25名

【場所】機能訓練回復室2 【参加費】500円

【対象】55歳以上の医師に運動を止められていない方（55～59歳は若干名）。全回参加できる予定の方

【申込み】11/2～11/10 ※抽選 区ホームページ(QRコード)/窓口/電話受付

※電話/窓口は開館時間中のみ

【当選発表】11/19 ※当選者には11/19以降に郵送で資料送付。当落は窓口・お電話でお問い合わせください。



【足腰しゃっきり】

QR申込みのみ11/1～

☆筋トレマシン開放 【11月】

13日(金)・20日(金)を除く火・金曜日 13:30～15:30 [11/13(金)・20(金)は中止です]

※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に参加された方。



部活動・クラブ活動 今月の部員・作品募集中！（両方のクラブに参加できます）

課題用紙の配布/提出先：はつらつセンター光が丘事務所 ※提出作品はセンター内に展示

◆川柳部作品・次のお題は「ふむ」「落景」提出締切～11/14（土）

お題①「かき」

* 書き初めの今年の抱負どこへやら * 渋柿と親父は酒で甘くなる

お題②「十」

* 孫娘十両並の食べっぷり * 十歳も若くサバ読み干支知らず

★皆様の素敵な作品をお待ちしています。お気軽にお書きください。

*現在1～6月の当選作品を館内に掲示中。宜しければお立ち寄りください。



◆ぬりえクラブ

※お気に入りの1枚を出してください。

※先着120名 配布・提出：10/24（土）～11/20（金）

センター内に掲示させていただきます。・課題用紙（3種類）



◆頭の体操クラブ ※先着150名 配布：毎月1日・15日

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。