

豊 晴 だより 9月号

ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和2年8月25日 第191号

9月センター事業予定表

※ は当日受付です。その他は事前申込です。現在募集中の事業は中面をご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			フラワーボランティア (午前9時15分～) 筋トレマシン ステップアップ教室 (A:午後6時～ B:午後7時10分～)	卓球開放 (午前9時～) ぬり絵サロン (午後2時～)		ゆるやか体操 A (午後1時半～) 筋トレマシン開放 (午後6時～/午後7時～)
		6	7	8	9	10
カラオケ開放 (午前9時～)	麻雀開放 (午前9時～) 卓球開放 (午前9時～) 筋トレマシン開放 (午後1時～/午後2時～)	サロンむすび (午前10時半～)	筋トレマシン開放 (午後6時～/午後7時～)	卓球開放 (午前9時～) カラー講座 (午後1時半～)		麻雀開放 (午前9時～) ゆるやか体操 B (午後1時半～) 筋トレマシン開放 (午後6時～/午後7時～)
13	14	15	16	17	18	19
カラオケ開放 (午前9時～)	麻雀開放 (午前9時～) 卓球開放 (午前9時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～)		フラワーボランティア (午前9時15分～) ぬり絵サロン (午後2時～) 筋トレマシン ステップアップ教室 (A:午後6時～ B:午後7時10分～)	卓球開放 (午前9時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～)	手作りマスク (午後2時～)	ゆるやか体操 A (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～) 筋トレマシン開放 (午後6時～/午後7時～)
20	21	22	23	24	25	26
カラオケ開放 (午前9時～) 豊玉寄席 (午後2時～) 午後5時閉館	麻雀開放 (午前9時～) 卓球開放 (午前9時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～)		脳活サロン (午後2時～) 筋トレマシン開放 (午後6時～/午後7時～)	卓球開放 (午前9時～) ちぎり貼り絵 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～)		麻雀開放 (午前9時～) ゆるやか体操 B (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～) 筋トレマシン開放 (午後6時～/午後7時～)
27	28	29	30	アプリコット Café (あんずの家) 9月2日(水)より営業再開します! 営業日:月・水・金 営業時間:午前11時30分～午後1時 ※おにぎりセット、日替わり丼、ソフトクリーム 飲み物など、限定メニューで提供します (数量限定)		
カラオケ開放 (午前9時～) 草木染め教室 (午後2時～)	卓球開放 (午前9時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～) 9月28日(月) 麻雀開放 :終日中止	サロンむすび (午前10時半～) すばらしい 野鳥の世界 (午後2時～)	映画会 (午前10時半～) 筋トレマシン開放 (午後6時～/午後7時～)			

【ルフラン体操 花鳥風月】※定員に達したため、受付を終了しました

- ①花組 (偶数日前半) 午前9時10分～9時30分
- ②鳥組 (偶数日後半) 午前9時40分～10時
- ③風組 (奇数日前半) 午前9時10分～9時30分
- ④月組 (奇数日後半) 午前9時40分～10時

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、講座を中止させて頂く場合がございます。

〒

講演会「すばらしい野鳥の世界」～季節を告げる野鳥たち～

日 時：9月29日（火）午後2時～3時
対 象：60歳以上の練馬区民の方／定 員：22名（抽選）
内 容：万葉集にも登場する日本の野鳥たちの魅力を、
映像や音声を混じえて紹介します
講 師：景山 誠氏（公益財団法人 日本野鳥の会）
申込み：往復ハガキにて 9月16日（水）必着

往復ハガキ（126円）に
①講座名 ②郵便番号 ③住所
④氏名（ふりがな）⑤年齢
⑥電話番号 を明記の上
〒176-0013
練馬区豊玉中3-3-12
はつらつセンター豊玉 へ



来館・電話
（予約）

初心者向け パソコン相談会

日 時：9月19日（土）・26日（土）
【A】午後1時30分～2時10分
【B】午後2時30分～3時10分
【C】午後3時30分～4時10分
対 象：60歳以上の練馬区民の方
定 員：各回4名（先着）※月2回まで
内 容：パソコンのお悩みにマンツーマン
でお答えします（40分間）
講 師：Neit176 ITリーダーの会
申込み：9月2日（水）より受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）

来館・電話
（抽選）

初心者 PC 講習会

日 時：【A】10月7日・14日・21日
【B】10月28日、11月4日・11日
水曜日【全3日制】
午後1時30分～4時
対 象：60歳以上の練馬区民の方
定 員：各回4名（抽選）／教材費：1,080円
講 師：Neit176 ITリーダーの会
申込み：9月2日（水）～15日（火）
受付窓口・電話にて
※抽選結果は9月22日（火）より館内掲示
（電話でもご確認いただけます）



来館
（予約）

筋トレマシンスタート事業 ※参加条件あり

日 時：9月14日（月）～10月22日（木）
毎週月・木曜日【全12日制】
午後1時～2時30分
対 象：60歳以上の練馬区民の方
定 員：4名（抽選）／保険料：800円
申 込：受付中～9月7日（月）受付窓口にて
※抽選結果は9月9日（水）より館内掲示
（電話でもご確認いただけます）
※参加条件は受付窓口までお問合せください

来館・電話
（予約）

筋トレマシン ステップアップ教室

日 時：10月7日・21日、11月4日・18日
12月2日・16日 水曜日【全6日制】
【A】午後6時～6時50分
【B】午後7時10分～8時
対 象：60歳以上の練馬区民の方
※マシン使用講座の修了者
定 員：各回10名（先着）
申込み：受付窓口・電話にて受付中
（定員になり次第受付終了）

来館・電話
（予約）

豊玉寄席

日 時：9月20日（日）午後2時～3時
（午後1時30分開場）
対 象：60歳以上の練馬区民の方
定 員：18名（先着）
出 演：大泉落語研究会
申込み：9月1日（火）より受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）



来館・電話
（予約）

映画会「オーケストラの少女」

日 時：9月30日（水）午前10時30分～
（午前10時開場）
対 象：60歳以上の練馬区民の方
定 員：25名（先着）
申込み：9月2日（水）より受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）



来館・電話
(予約)

手作り立体型マスク教室

日時：9月18日(金) 午後2時～4時
 対象：60歳以上の練馬区民の方
 当講座に初めて参加される方
 定員：8名(先着)
 材料費：無料
 持ち物：裁縫道具・材料はセンターで用意します
 申込み：受付窓口・電話にて受付中
 (定員になり次第受付終了)



やってみよう!

『はつとよ通信講座』

課題を提出すると添削指導が受けられます!

☆現在募集中の講座☆

テーマ①『おもしろ川柳 第4回』

テーマ②『大人のペン字 第3回』

申込み：9月20日(日) 締切

※詳細は受付窓口までお問合せください



来館・電話
(予約)

ちぎり貼り絵講座 ～秋のくだもの～

日時：9月24日(木)
 午前10時～11時30分
 対象：60歳以上の練馬区民の方
 定員：10名(先着)
 持ち物：はさみ・のり・筆記用具
 申込み：9月2日(水)より受付窓口・電話にて
 (定員になり次第受付終了)



来館・電話
(抽選)

草木染め教室 ～あずま袋を染めよう～

日時：【A】9月27日(日)
 【B】10月11日(日)
 午後2時～4時
 対象：60歳以上の練馬区民の方
 定員：各回8名(抽選) / 材料費：300円
 申込み：9月2日(水)～9月20日(日)
 受付窓口・電話にて
 ※抽選結果は9月21日(月)より館内掲示
 (電話でもご確認いただけます)



当日
受付

脳が若返る 『大人のぬり絵サロン』

日時：9月3日(木)・16日(水)
 午後2時～4時
 対象：60歳以上の練馬区民の方
 定員：10名(先着)
 持ち物：色鉛筆
 申込み：当日受付
 (午後2時よりお部屋を開放します)



当日
受付

頭を柔らかくする 脳活サロン

日時：9月23日(水) 午後2時～3時
 対象：60歳以上の練馬区民の方
 定員：11名(先着) / 持ち物：筆記用具
 内容：クロスワードや漢字に関するクイズ
 などを解いていきます
 申込み：当日受付
 (午後1時30分～受付開始)



【開放事業のご案内】 ※利用証をお持ちの方はどなたでもご参加いただけます

	開催曜日	開催時間	定員
卓球開放	月、木	午前9時～正午	13名
麻雀開放 (半荘1人3ゲームを目安)	月、土(第2・4・5) ※28日(月)終日中止	午前9時～午後5時	12名
カラオケ開放	日	午前9時～正午	13名
筋トレマシン開放 (マシン使用講座の修了者が対象)	月 ※14・21・28日(月)中止	午後1時～2時50分	各回10名 ※前半/後半 入替制
	水(第2・4・5)、土	午後6時～7時50分	
ダンス開放		中止	

練馬区主催事業

※事前のお申込みまたは登録が必要です。詳細は【お問合せ先】へ

①高齢者筋力向上トレーニング	②いきがいデイサービス	③ねりまちウォーキングクラブ
9月8日～12月1日 毎週火・金曜日 午前10時40分～午後0時10分	毎週金曜日 午前9時30分～正午 (食事の提供は休止)	9月17日、24日・10月1日、8日 11月12日、19日 木曜日 全6日制 午後3時～4時30分

【お問合せ先】練馬区高齢社会対策課 ①②介護予防生活支援サービス係 Tel5984-4596 (直通)
③介護予防係 Tel5984-2094 (直通)

各種相談

※健康相談は、お休みする場合があります。詳細は事務所窓口までお問合せください

健康相談	受付日時：(月)・(木)・(土) 午後1時～4時 看護師による健康相談
生活相談	随時受付：職員までお気軽にご相談ください

利用休止中

- 入浴
- ダンス開放
- ポットでのお湯・お茶提供
- 9・10月部屋利用抽選会 (11・12月分)
および利用者懇談会

アプリコットCafe

9月2日(水)より営業再開します!

営業日：月・水・金

営業時間：午前11時30分～午後1時

※おにぎりセット、日替わり丼、ソフトクリーム

飲み物など、限定メニューで提供します(数量限定)



「おうちでちょいボラ」活動報告

ご寄附いただいた手作りマスク・メッセージカードを練馬区内の「特別養護老人ホーム」「デイサービスセンター」「学童クラブ」に寄贈させていただきました。ご協力ありがとうございました。



練馬区立 はつらつセンター豊玉

(指定管理者:社会福祉法人奉優会)

〒176-0013

東京都練馬区豊玉中3-3-12

Tel: 03-5912-6401

Fax: 03-5912-6402



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

はつらつセンター豊玉

検索

<https://www.foryou.or.jp/facility/toyotama/w036/>

はつらつセンター豊玉 ご利用方法

練馬区在住で60歳以上の方でしたら、どなたでもご利用いただけます。

はつらつセンターまたは敬老館の利用証をお持ちでない方は、利用登録をしますので健康保険証などの身分証明書をご持参ください。



【開館時間】午前9時～午後9時30分

※第3日曜日は午後5時閉館

【来館方法】※車でのご来館はご遠慮ください

【電車】西武池袋線・東京メトロ有楽町線 練馬駅 中央口より徒歩10分
都営地下鉄大江戸線 練馬駅 A2番出口より徒歩10分

【バス】★京王バス 練馬駅北口より [中92]

中野駅行き『豊玉中三丁目』バス停下車すぐ

★関東バス 練馬駅北口より [中25][高10]

中野駅行き『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストアとなり
高円寺行き『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストアとなり

《お願い》

利用申請書の情報(住所・電話番号・緊急時連絡先など)に変更がある場合は、受付窓口までお申し出ください。



おうちでちょいボラ ボランティア大募集

毎日、「ちょっと時間」がある方々へ
マスクやメッセージカードなどを作成してくださる
ボランティアの方募集しています。材料のご提供も大歓迎です★

例えば…

ネッククーラー

COOL

夏バテ
予防

うちわ

メッセージ
カード

ペットボトル
ケース

エコバック

介護用
エプロン

感染症
予防

フェイス
シールド

ここにはないボランティア
でも「私にもできそう！」
ということがあれば、
ご提案ください

その他

マスク

シュシュ



皆様にご協力頂いたものを
必要な方にお届けします☆

お申込み方法: まずは電話またはメールにてご連絡下さい
募集期間: 7月～9月末日

ボランティアコーディネイトサイトYELLからの
申し込みも可能です



<https://www.foryou-yell.net/>



〔お問い合わせ〕

社会福祉法人 奉優会
練馬区立はつらつセンター豊玉
〒176-0013 東京都練馬区豊玉中3-3-12
電話: 03-5912-6401
FAX: 03-5912-6402



HOUYUKAI