

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う

センターからのお知らせ

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、ご利用者皆様の健康と安全を考慮し、センター主催事業および一部事業を休止しております。

休止期間

令和2年4月30日（木）まで

休止対象 ※個人利用・サークル利用を含む

センター主催事業（講座、コンサート、開放事業など）
入浴・カラオケ・囲碁・将棋・麻雀・筋トレマシン・卓球
アプリコット Cafe
4月・5月部屋利用抽選会および利用者懇談会

この方針は、4月末までのものとし、今後の流行状況や国・東京都の感染防止対策を踏まえ、4月中旬を目途に見直しを行います。

高齢社会対策課 練馬区立はつらつセンター豊玉

臨時休館

感染症拡大防止のため
4月12日までの土・日曜日は
臨時休館いたします

日	月	火	水	木	金	土
4月カレンダー			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
休館						休館
12	13	14	15	16	17	18
休館						
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※休館日に変更がありましたら、ホームページにてお知らせいたします

はつらつセンター豊玉の
ホームページでは、

最新情報を掲載中です！

はつらつセンター豊玉 ほうゆうかい

検索



左側の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

『豊晴だより5月号』発行について

毎月25日に発行をしておりますが
今後も新型コロナウイルス感染症の
流行状況により、発行延期や中止と
なる可能性がございます。
発行日の詳細はお問合せください。

☎ 03-5912-6401

練馬区主催事業

① 高齢者筋力向上トレーニング	練馬区高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係 Tel.5984-4596 (直通)
② いきがいデイサービス (4月は中止です)	
③ ねりまちウォーキングクラブ	練馬区高齢社会対策課 介護予防係 Tel.5984-2094 (直通)

※詳細は各係にお問合せください。新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては事業を延期または中止いたします。

3密を避けて行動しよう

換気の悪い **密**閉空間

多数が集まる **密**集場所

間近で話す **密**接場面

不要不急の外出は控えるなど、
3密を避ける行動を心がけましょう



自分のためにできること



手洗い・換気・咳エチケット

家族や友人と電話で交流

信頼できる人と話すことで
ストレス緩和に繋がります



食事と**睡眠**で免疫力アップ

少量でもバランスのとれた食事を
とりましょう

健康的な生活習慣の維持

自宅でできる運動を毎日少しずつ続ける

手を使わずに
イスから立ち座りを
ゆっくり繰り返す
目安 10~20回

イスの背につかまり
かかとの上げ下ろし
をゆっくり繰り返す
目安 10~20回



1日
20分の
日光浴



いざという時に…

発熱 (37.5℃以上が2日程度続く)
咳・強いだるさなどがある場合

↓ 受診の前に相談しましょう

厚生労働省の 0120-565-653
電話相談窓口 (平日・土日祝 9時~21時)

練馬区の 03-5984-4761
電話相談窓口 (平日 9時~17時)

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



ホームページ:

<http://toyotama.foryou.or.jp/>

QRコード対応の携帯電話をお持ちの方は、右上のQRコードを読みとることで簡単にアクセスできます

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

