

# 豊 晴 だより 12月号

ほう せい

はつらつセンター 豊玉

発行 令和3年11月25日 第206号

## 12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                                                                                        |
|                                 |                                                 |                                                                                     | フラワーボランティア<br>(午前9時15分～)<br>B 年賀状を作ろう<br>(午後1時半～)<br>ぬりえサロン<br>(午後2時～) | 折り紙教室<br>クリスマスケーキ<br>(午後2時～)               |                                                                                     | ゆるやか体操A<br>(午後1時半～)<br>PC相談会<br>(午後1時半～)                                                 |
| 5                                                                                                               | 6                                               | 7                                                                                   | 8                                                                      | 9                                          | 10                                                                                  | 11                                                                                       |
|                                                                                                                 | <スタンプラリー><br>交通安全講座<br>(午前10時～)                 | サロンむすび<br>(午前10時半～)                                                                 | フラワーセラピー<br>お正月アレンジ<br>(午前10時～)<br>A きらきらボディ<br>(午後3時半～)               | 混声コーラス<br>(午前10時半～)                        |  | 健康チェックの日<br>(午前9時半～)<br>ゆるやか体操B<br>(午後1時半～)<br>ポップスコンサート<br>(午後3時～)<br>PC相談会<br>(午後1時半～) |
| 12                                                                                                              | 13                                              | 14                                                                                  | 15                                                                     | 16                                         | 17                                                                                  | 18                                                                                       |
| 新ひばりエクササイズ<br>(午前10時45分～)<br> | スマートフォン<br>基本操作<br>(午前10時～)                     | サロンむすび<br>(午前10時半～)<br>刺し子教室<br>A: 午後2時～<br>B: 午後2時半～                               | フラワーボランティア<br>(午前9時15分～)<br>源氏サロン<br>(午後1時半～)                          | ぬりえサロン<br>(午後2時～)                          | 豊センサロン<br>なごみ<br>(午後2時～)                                                            | 腰痛予防講座<br>(午後10時～)<br>ゆるやか体操A<br>(午後1時半～)<br>PC相談会<br>(午後1時半～)<br>ハンドベル<br>(午後1時半～)      |
| 19                                                                                                              | 20                                              | 21                                                                                  | 22                                                                     | 23                                         | 24                                                                                  | 25                                                                                       |
|                               | スマートフォン<br>基本操作<br>(午前10時～)<br>脳活サロン<br>(午後2時～) | 楽しい俳画入門<br>A: 午後1時～<br>B: 午後3時～<br>折り紙教室<br>お正月飾り<br>(午後2時～)                        | ちぎり貼り絵<br>(午前10時～)<br>介護予防フレイル予防<br>(午後2時～)<br>B きらきらボディ<br>(午後3時半～)   | 混声コーラス<br>(午前10時半～)<br>オンライン折り紙<br>(午後7時～) |                                                                                     | ゆるやか体操B<br>(午後1時半～)<br>PC相談会<br>(午後1時半～)                                                 |
| 26                                                                                                              | 27                                              | 28                                                                                  | 29                                                                     | 30                                         | 31                                                                                  |                                                                                          |
| 新ひばりエクササイズ<br>(午前10時45分～)<br>刺し子教室補講<br>(午後2時～)                                                                 | 映画会<br>(午後2時～)<br>12月27日(月)<br>麻雀開放<br>: 終日中止   |  | 休館日                                                                    | 休館日                                        | 休館日                                                                                 |                                                                                          |

年末年始のお休み：12月29(水)～1月3日(月)

## 【開放事業のご案内】

|                             | 開催曜日                     | 開催時間       |
|-----------------------------|--------------------------|------------|
| 卓球開放                        | 月、木                      | 午前9時～正午    |
| 麻雀開放<br>(半荘1人3ゲームを目安)       | 月、土(第4・5)<br>※27日(月)終日中止 | 午前9時～午後5時  |
| カラオケ開放                      | 日                        | 午前9時～正午    |
| 筋トレマシン開放<br>※マシン使用講座の修了者が対象 | 月                        | 午後1時～2時50分 |
|                             | 水(第2・4)、土                | 午後6時～7時50分 |
| ぬりえサロン                      | 12月1日(水)、16(木)           | 午後2時～4時    |
| 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

| 高齢者筋力向上トレーニング                                                | いきがいデイサービス              |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 11月9日～2月1日 毎週火・金曜日<br>午前10時40分～午後0時10分<br>※11月23日、12月31日はお休み | 毎週金曜日<br>午前9時30分～12時15分 |

【お問合せ先】練馬区高齢社会対策課 介護予防係 Tel.5984-2094(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 ●ポットでのお湯・お茶提供 ●部屋利用抽選会および利用者懇談会

## 練馬区立 はつらつセンター豊玉

(指定管理者：社会福祉法人事優会)

〒176-0013

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  
(開閉時間に変更になる場合がございます)

**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 『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03] 中野駅行 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣

[練21] 南蔵院循環 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣

[練22] 江古田の森行 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣 ※平日のみ

※申込みの際、利用証番号（はつらつセンターまたは敬老館）をお伺いします。利用証をお持ちの方は、

あらかじめお手元にご用意ください。なお、感染状況により講座中止の可能性もあります。

11月25日より受付開始

来館・電話  
(抽選)

## フラワーセラピー ～お正月アレンジ～

日 時：12月8日（水）  
午前10時～11時30分  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：7名（抽選）  
内 容：アートフラワー等を使用し、お正月に  
飾れる和のアレンジメントをします  
材料費：1,000円  
申込み：11月25日（木）～12月3日（金）  
抽選結果は12月4日（土）～  
受付窓口・電話にて



来館・電話  
(予約)

## 豊センサロン なごみ

日 時：12月17日（金）  
午後2時～  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：8名（先着）  
内 容：楽しいゲームやお話など、気軽に参加  
出来る憩いの場です  
茶菓代：100円  
申込み：11月25日（木）～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)

## スマートフォン基本操作教室

日 時：12月13日（月）・20日（月）  
午前10時～正午 【全2回】  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
スマートフォンをお持ちの方  
定 員：6名（抽選）  
内 容：第1回基本操作、第2回応用・フリー相談

参加費：無料  
講 師：西岡 恭史氏  
申込み：11月25日（木）～12月5日（日）  
抽選結果は12月8日（水）～  
受付窓口・電話にて



12月1日より受付開始

来館・電話  
(抽選)

## 折紙教室～お正月飾り～

日 時：12月21日（火）  
午後2時～3時30分  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：12名（抽選）

講 師：センター職員・折紙ボランティア  
申込み：12月1日（水）～12月15日（水）  
抽選結果は12月17日（金）～  
受付窓口・電話にて



来館・電話  
(抽選)

## 腰痛改善講話とピアノによる健康音楽でリフレッシュ

日 時：12月18日（土）  
午前10時～11時45分  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：18名（抽選）

内 容：1部 腰痛予防の講話と体操  
2部 ピアノの独奏と合唱  
申込み：12月1日（水）～12月10日（土）  
抽選結果は12月13日（月）  
受付窓口・電話にて



12月5日より受付開始

来館・電話  
(抽選)

## 楽しい俳画入門

日 時：12月21日（火）  
【A】午後1時～2時30分  
【B】午後3時～4時30分  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：各回9名（抽選）

内 容：四季折々の風物を1本の筆で  
おおらかに描きます  
講 師：田中幸有氏（全日本俳画穂有会師範）  
申込み：12月5日（日）～12月14日（火）  
抽選結果は12月16（木）より  
受付窓口・電話にて



来館・電話  
(抽選)

## ちぎり貼り絵講座 ～干支 寅～

日 時：12月22日（水）  
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（抽選）  
材料費：無料  
講 師：センター職員  
申込み：12月5日（日）～12月15日（水）  
抽選結果は12月17日（金）より  
受付窓口電話にて



来館・電話  
(抽選)

## 映画会「我が家の楽園」

日 時：12月27日（月）  
午後2時～  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：35名（抽選）  
申込み：12月5日（日）～12月15日（水）  
抽選結果は12月17日（金）～  
受付窓口・電話にて



12月10日より受付開始

来館・電話  
(抽選)

## かんたん！チェアヨガ教室

日 時：1月9日（日）  
午後3時15分～4時15分  
対 象：60歳以上の練馬区民  
定 員：10名（抽選）  
内 容：椅子に座ってストレッチやヨガの  
呼吸法を行います。  
講 師：シニアヨガインストラクター  
申込み：12月10日（金）～12月20日（月）  
抽選結果は12月25日（土）より  
受付窓口・電話にて

来館・電話  
(予約)

## 初心者向け パソコン相談会

日 時：1月8日・15日・22日・29日  
土曜日 ※月2回まで  
【A】午後1時30分～2時10分  
【B】午後2時30分～3時10分  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：各回5名（先着）  
講 師：Net176 ITリーダーの会  
申込み：受付中～受付窓口・電話にて  
（定員になり次第受付終了）



当日  
受付

## 健康チェックの日 ～身体・体力測定、看護師による健康相談～

日 時：12月11日（土）  
午前9時30分～11時頃  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：15名程度（先着）

内 容：血圧、身長、体重・体組成、  
握力、片足立ち、看護師相談  
申込み：当日受付  
（午前9時30分より受付開始）



当日  
受付

## 源氏サロン～第五帖「若紫」①



日 時：12月15日（水）  
午後1時半～3時  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：12名（先着）※時間内退室自由  
内 容：原文の朗読CDを流します（約43分）  
申込み：当日受付  
（午後1時30分より受付開始）

当日  
受付

## 頭を柔らかくする 脳活サロン

日 時：12月20日（月）  
午後2時～3時  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：10名（先着）  
持ち物：筆記用具  
申込み：当日受付  
（午後1時45分より受付開始）



## はつらつセンター豊玉主催 オンライン講座

ZOOM配信  
メールのみ  
（予約）

### オンライン 折り紙講座 ～門松～

日 時：12月23日（木）  
午後7時～8時  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：5名（先着）  
申込み：11月25日（木）よりメールにて  
（定員になり次第受付終了）



参加をご希望の方は、  
件名に「折り紙講座」  
本文に「氏名・利用証番号・電話番号」  
を記載の上  
[toyotama-online@foryou.or.jp](mailto:toyotama-online@foryou.or.jp) まで  
メールを送信してください



## 新職員のご紹介 ①出身地 ②幸せを感じる瞬間 ③座右の銘



いがらし ひろひさ  
五十嵐 博久

- ①東京都
- ②美味しい物を食べている時
- ③初心忘るべからず



いもと たかお  
井本 尚雄

- ①福岡県
- ②おいしいケーキを作っている時
- ③自分達は後悔なんてしてられない。  
したい事が多すぎる。進め、進め。

11月25日より受付開始

はつらつセンター豊玉・栄町敬老館・中村敬老館・中村地域包括支援センター合同 スタンフラー



## 交通安全講座



来館・電話  
（抽選）

### 自動車運転！こんな時免許更新？それとも返納？

日 時：12月6日（月）午前10時～11時  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：15名（抽選）  
講 師：練馬警察署交通課警察官  
申込み：11月25日（木）～12月3日（金）  
抽選結果は12月4日（土）より  
受付窓口・電話にて

中村敬老館 ☎03-3998-2036  
12月1日（水）午後2時～3時  
中村地域包括支援センター ☎03-3577-8815  
12月16日（木）午前10時30分～正午  
栄町敬老館 ☎03-3994-3286  
12月23日（木）午後2時～3時  
※詳細は、各館へ直接お問合せください

12月1日より受付開始

来館・電話  
（抽選）

### きらきらボディ～椅子に座って楽しく動こう！

日 時：【A】12月8日（水）  
【B】12月22日（水）  
午後3時30分～4時30分  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：【A】【B】各20名（抽選）  
講 師：蝦名 美和氏（介護予防指導士）

申込み：【A】12月1日（水）～12月6日（月）  
抽選結果は12月7日（火）～  
【B】12月1日（水）～12月15日（水）  
抽選結果は12月17日（金）～  
受付窓口・電話にて

来館・電話  
（抽選）

### ウィンター ポップスコンサート

日 時：12月11日（土）  
午後3時～4時  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：20名（抽選）  
出 演：加橋章と豊玉パラダイスキング  
申込み：12月1日（水）～12月7日（火）  
抽選結果は12月8日（水）より  
受付窓口・電話にて



来館・電話  
（抽選）

### ハンドベルで ハッピークリスマス♪

日 時：12月18日（土）  
午後1時30分～3時  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：16名（抽選）  
内 容：クリスマスの曲をベルで演奏します  
講 師：川井佳子氏（音楽レク smile♪）  
申込み：12月1日（水）～12月12日（日）  
抽選結果は12月14日（火）より  
受付窓口・電話にて



来館・電話  
（抽選）

### 介護予防フレイル予防講座

日 時：12月22日（水）午後2時～3時  
対 象：60歳以上の練馬区民の方  
定 員：12名（抽選）・ZOOM 何名でも可  
講 師：理学療法士協会練馬区支部理学療法士

内 容：理学療法士が伝える膝痛・腰痛予防  
申込み：12月1日（水）～12月15日（水）  
抽選結果は12月18日（土）より  
受付窓口・電話にて