

豊晴 だより 7月号

ほうせい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和4年6月25日 第213号

7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
来館・電話 (予約) 豊センサロン なごみ 日時：7月15日(金)午後2時～ 対象：60歳以上の練馬区民の方 定員：10名(先着) / 茶菓代：100円 申込み：6月25日(土)～受付窓口・電話にて (定員になり次第受付終了)						1 英語講座 (午後1時10分～) 笑って体づくり (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
3	4	5	6	7	8	9
音楽を自由に楽しむ会 (午後2時～)	認知症予防スタンプラリー ニンプロ (午前10時～)	ブックトーク (午前10時半～) B青空ウォーキング (午後2時半～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) 初心者PC講習会 (午後1時半～) PC指導ボランティア養成 (午後1時半～) ぬりえサロン (午後2時～)		PC塾 (午後1時半～)	健康チェックの日 (午前9時半～) 絵本楽しむ会 (午前11時～) 7月9日(土) 初心者麻雀開放 筋トレ開放： 中止
10	11	12	13	14	15	16
健康長寿 はつらつまつり (午後1時～) 	和菓子教室 (午前10時～) スマートフォン基本操作 (午前10時～) 折紙教室 (午後2時～)	サロンむすび (午前10時半～) しっかり体操 (午後6時～)	初心者PC講習会 (午後1時半～)	混声コーラス (午前10時半～) ベジチェック (午前11時40分～) C青空ウォーキング (午後3時～)	PC塾 (午後1時半～) 豊センサロンなごみ (午後2時～)	英語講座 (午後1時10分～) 笑って体づくり (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～) PC指導ボランティア養成 (午後1時半～)
17	18	19	20	21	22	23
音楽を自由に楽しむ会 (午後2時～) 午後5時閉館			フラワーボランティア (午前9時15分～) 初心者PC講習会 (午後1時半～) 男の料理教室 (午後5時～)	命を守る水 (午前10時半～) ぬりえサロン (午後2時～) フレイル予防 (午後2時半～) 3B体操 (午後3時半～)	PC塾 (午後1時半～) お針子教室 (午後2時～) 囲碁ボール教室 (午後3時半～) オンライン折り紙 (午後7時～)	英語講座 (午後1時10分～) PC相談会 (午後1時半～)
24	25	26	27	28	29	30
新ひばりエクササイズ (午前10時45分～)	スマートフォン基本操作 (午前10時～) 映画会 (午後2時～) 7月25日(月) 麻雀開放：中止	サロンむすび (午前10時半～) しっかり体操 (午後6時～)		混声コーラス (午前10時半～)	PC塾 (午後1時半～) 遺言講座 (午後2時～)	切り貼り絵講座 (午前10時～) 英語講座 (午後1時10分～) PC相談会 (午後1時半～) 基本の刺し子 (午後2時～)

基本的な感染症予防対策の継続をお願いします

感染症拡大状況に応じて利用制限や事業の中止等が発生する場合がございます。最新の情報は館内掲示・ホームページでお知らせいたします。国・東京都の方針のもと必要に応じて見直しを行います。



【開放事業の基本開催日のご案内】

	開催曜日	開催時間
卓球開放	月、木	午前9時～正午
麻雀開放 (半荘1人3ゲームを目安)	月、土(第4) ※25日(月)中止	午前9時～午後5時
初心者向け麻雀開放	土(第2) ※9日(土)中止	午後1時～5時
カラオケ開放	日 ※10日(日)中止	午前9時～正午
筋トレマシン開放 ※マシン使用講座の修了者が対象	土(第2・4) ※9日(土)中止 水 土(第1・3)	午後1時～2時50分 午後6時～7時50分
ぬりえサロン	6日(水)・21日(木)	午後2時～4時

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	ねりまちウォーキングクラブ
5月6日～7月22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～午後0時15分	秋期コース開催決定！ ※詳細は8月11日号区報をご覧ください

【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 ●ダンス開放
- 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

NPO 法人たしさん 販売会

米粉パンや新鮮野菜の販売を行います
販売日は館内ポスターまたは
受付窓口にてお問合せください 

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
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

<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
(開館時間が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、

定期開催事業

<p>当日受付 体操強度：★ ルブラン体操</p>	<p>座位を中心とした運動と、音楽に合わせて体を動かす20分間の軽体操です。 持ち物：室内履き、水分補給用の飲み物</p>	<p>毎日実施 定員：各回20名（先着） 前半：午前9時10分～午前9時30分（受付9時～） 後半：午前9時40分～午前10時（受付9時10分～） ※定員になり次第、受付終了となります</p>
<p>当日受付 健康チェックの日</p>	<p>身体測定、体力測定（片足立ち等） 看護師による健康相談を行います。体力や体型を知り、健康づくりに活かしましょう。</p>	<p>毎月第2土曜日 定員：15名程度 7月9日（土）受付：午前9時30分～午前11時 ※お申込み不要。直接会場へお越しください</p>
<p>来館・電話予約 パソコン相談会</p>	<p>パソコンに関する疑問点に、1対1でお答えします。月2回まで予約可能です。</p>	<p>第1・2・3・4土曜日 定員：各回5名 ①午後1時30分～ ②午後2時30分～ ※定員になり次第、受付終了となります。 7月受付中・8月の予約は7月1日（金）から申込開始</p>

募集講座の対象は「60歳以上の練馬区民の方」です

<体操講座の強度目安>

- ★ 久しぶりに運動する方も安心！座位中心
- ★★ 少し汗ばむ程度！座位と立位両方あり
- ★★★ しっかり運動したい方向け！立位中心


6月25日より受付開始 「スマートフォン基本操作教室」「ニンプロ（N-impro）」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（予約） **絵本たのしむ会**

日時：7月9日（土）
午前11時～11時45分
定員：13名（先着）
内容：大人も楽しめる絵本や紙芝居のよみかかせ
講師：「絵本たのしむ会」
申込み：6月25日（土）～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） **折紙教室～立体金魚～**

日時：7月11日（月）
午後2時～4時
定員：30名（抽選）
講師：折紙ボランティア・センター職員
申込み：6月25日（土）～7月4日（月）
抽選結果は7月5日（火）～
受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） 体操強度：★★★
しのさんの しっかり体操～動いて筋力アップ！～


日時：7月12日・26日、8月9日・23日
9月13日・27日 火曜日 【全6回】
午後6時～7時
定員：15名（抽選）

講師：篠達雄氏（介護予防運動指導員）
申込み：6月25日（土）～7月6日（水）
抽選結果は7月8日（金）～
受付窓口・電話にて

7月1日より受付開始 「フレイル予防講座～腰痛～」の詳細は増刊号をご確認ください


来館・電話（予約） **命を守る「水」**
～見直そう！水分補給～

日時：7月21日（木）
午前10時30分～11時30分
定員：25名（先着）
講師：三上敦人氏（株式会社明治）
申込み：7月1日（金）～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） 体操強度：★★★
囲碁ボール教室

日時：7月22日（金）
午後3時30分～4時30分
定員：12名（抽選）
申込み：7月1日（金）～7月15日（金）
抽選結果は7月18日（月）～
受付窓口・電話にて




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がございます。

7月1日より受付開始

来館・電話（抽選） 体操強度：★★★
3B体操

日時：7月21日、8月4日・18日
9月1日 木曜日 【全4回】
午後3時30分～4時30分
定員：12名（抽選）

講師：宮崎初恵氏（日本3B体操協会公認指導士）
申込み：7月1日（金）～7月15日（金）
抽選結果は7月17日（日）
受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） **遺言はあなたの大切な方へのラブレター**

日時：7月29日（金）
【講演】午後2時～3時
【相談会】午後3時～
定員：【講演】35名（抽選）
【相談会】16名（相談会のみ参加は不可）

内容：銀行口座が凍結される前に、私がやっておかなくてはならないことは？
講師：林政明氏（行政書士）
申込み：7月1日（金）～7月15日（金）
抽選結果は7月22日（金）～
受付窓口・電話にて

7月5日より受付開始 「映画会」「お針子教室～マスクケース」の詳細は増刊号をご確認ください

7月10日より受付開始

来館・電話（抽選） **基本の刺し子 青海波（花ふきん）**

日時：7月30日（土）午後2時～4時
※8月15日（月）補習
定員：10名（抽選）
講師：センター職員
材料費：300円
申込み：7月10日（日）～7月20日（水）
抽選結果は7月24日（日）～
受付窓口・電話にて


来館・電話（抽選） **クラフト切り貼り絵講座～夏の風景～**

日時：7月30日（土）
午前10時～11時30分
定員：10名（抽選）
内容：夏の風景を切り貼り絵で作ります
講師：センター職員
申込み：7月10日（日）～7月23日（土）
抽選結果は7月26日（火）より
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **アロマハンドトリートメントボランティア養成講座**

日時：8月7日（日）、9月4日（日）
午後2時～4時 【全2回】
定員：16名（抽選）
材料費：2,500円（初回前納）
対象：ボランティア活動に興味のある方（応相談）
※マッサージや香りのオイルを使用します
アレルギーや敏感肌の方はオイルを利用できない場合がございます

内容：アロマの基本、ハンドトリートメントの手技を学びボランティア活動につなげる事を目的とします
講師：太田美季氏（アロマハンドコミュニケーター協会代表）
申込み：7月10日（日）～7月25日（月）
抽選結果は7月30日（土）
受付窓口・電話にて



7月15日より受付開始 「体幹体操&バーチャルウォーキング」の詳細は増刊号をご確認ください

6月25日より受付開始

来館・電話 (抽選) スマートフォン基本操作教室

日時：7月11日(月)・25日(月)
午前10時～正午 【全2回】
対象：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
講師：西岡 恭史氏
申込み：6月25日(土)～7月4日(月)
抽選結果は7月7日(木)～
受付窓口・電話にて

当日受付

ベジチェック

日時：7月14日(木)
午前11時40分～午後0時30分
定員：20名(先着)
内容：野菜摂取充足度をチェック
※医療行為ではありません
結果は目安です
講師：岡元 明日香氏(明治安田生命)
申込み：当日交流サロンにて
午前11時30分～
(定員になり次第受付終了)



7月1日より受付開始

来館・電話 (抽選) リモート開催 介護予防フレイル予防講座～腰痛の予防～

日時：7月21日(木)
午後2時30分～3時30分
定員：20名(抽選) ※ZOOM 何名でも可
講師：理学療法士
内容：モニターを使って講座を生中継します
申込み：7月1日(金)～7月16日(土)
抽選結果は7月18日(月)～
受付窓口・電話にて

7月5日より受付開始

来館・電話 (抽選) 映画会 「オペラ座の怪人」

日時：7月25日(月)
午後2時～
定員：42名(抽選)
申込み：7月5日(火)～7月15日(金)
抽選結果は7月18日(月)～
受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) お針子教室 マスクケース(手縫い)

日時：7月22日(金) 午後2時～4時
定員：10名(抽選)
講師：チーム・サンフラワー
材料費：200円
申込み：7月5日(火)～7月15日(金)
抽選結果は7月17日(日)～
受付窓口・電話にて

7月15日より受付開始

来館・電話 (抽選) 体操強度：★★ 体幹体操&バーチャルウォーキング(室内)

日時：8月13日(土)
午後2時～4時30分
定員：10名(抽選)
※心疾患治療中の方はお避け下さい
講師：センター職員(介護予防運動指導員)
保険料：33円*保険加入必須
内容：体幹ストレッチ・歩行姿勢測定
バーチャルウォーキング
申込み：7月15日(金)～7月25日(月)
抽選結果は8月2日(火)～
受付窓口・電話にて

6月25日より受付開始

はつらつセンター豊玉・栄町敬老館・中村地域包括支援センター合同 スタンプラリー

認知症予防講座

来館・電話 (予約)

ニンプロ(N-impro)～Yes Noゲーム

うれしいお土産付き♪

日時：7月4日(月) 午前10時～11時30分
定員：15名(先着)
内容：認知症かもしれない高齢者への対応を考える
カードゲームと、認知症についてのミニ講座
申込み：6月25日(土)～受付窓口・電話にて
定員になり次第受付終了

中村橋地域包括支援センター ☎03-3577-8815
7月25日(月) 午後2時～午後3時
栄町敬老館 ☎03-3994-3286
7月27日(水) 午後2時30分～3時30分
※詳細は、各館へ直接お問合せください

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 ～カエル～

日時：7月22日(金)
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：7月1日(金)～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
までメールを送信してください
スマートフォンから下記QRコードを読み取ると
簡単にメール送信が可能です



令和4年度 健康長寿はつらつまつり 利用制限・中止のお知らせ

健康長寿はつらつまつりに伴い、下記日程にて利用制限・中止が生じます
ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします

開館・閉館時間	7月9日(土) 前日準備			7月10日(日) はつらつまつり当日		
	午前9時～午後9時半					
時間帯	午前9時～	午後1時～	午後5時～	午前9時～	午後1時～	午後5時～
サークル活動	○	×	×	×	×	○
駐車場	○	×	×	×	×	○
交流談話サロン	△	△	△	△	△	○
ピアノ個人利用	○	×	×	×	×	○
パソコン個人利用	○	×	×	×	×	○
囲碁・将棋	○	○	○	○	○	○
スクイェル・マッサージ	○	○	○	○	○	○
ルフラン体操	○	—	—	×	—	—
麻雀開放	×	×	—	—	—	—
カラオケ開放	—	—	—	×	—	—
筋トレ開放	—	×	—	—	—	—
パソコン相談会	—	×	—	—	—	—
健康相談	—	○	—	—	—	—