

【開故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) ※2日(月)23日(月)終日中止	午前9時～午後5時
初心者向け麻雀開放	土(第2) ← 経験者はボランティア参加可	午後1時～5時
カラオケ開放	日	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) 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	4日(水)・19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日予定 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 4月29日はお休み	4月18日～6月20日 月曜日 午後3時～4時30分 春期コースは受付締切

【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)

秋期コース
開催予定!

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

たしざん 販売会

米粉パンや新鮮野菜の販売を行います
販売日：5/6(金)、5/12(木)、5/19(木)、
5/26(木)
午前11時30分～午後1時頃

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 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

豊晴 だより 5月号

はつらつセンター
豊玉

ほうせい

発行 令和4年4月25日 第211号

5月センター事業予定表

※ 〇 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	6	7
<p>ART フェスタ豊セン 5月1日(日)・2日(月) 午前10時～午後4時 ※2日は午後3時まで</p>		刺し子教室補講 (午後2時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) 初心者PC (午後1時半～) ぬりえサロン (午後2時～)		PC塾 (午後1時半～) しっかり体操 (午後6時～)	笑って体づくり (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
8	9	10	11	12	13	14
新ひばりエクササイズ (午前10時45分～)		サロンむすび (午前10時半～) 青空教室 (午後1時半～)	初心者PC (午後1時半～)		PC塾 (午後1時半～) 綿栽培 種まき (午後2時～)	健康チェックの日 (午前9時半～) 絵本たのしみ会 (午前11時～) PC相談会 (午後1時半～)
15	16	17	18	19	20	21
	和菓子教室 (午前10時～) スマートフォン基本操作 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～)	切り貼り絵 (午前10時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) 初心者PC (午後1時半～)	筋トレマシン事業 (午後1時～) ハンドトリートメント (午後1時半～) ぬりえサロン (午後2時～) フレイル予防講座 (午後2時半～)	PC塾 (午後1時半～) 豊センサロンなごみ (午後2時～) しっかり体操 (午後6時～)	笑って体づくり (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
22	23	24	25	26	27	28
新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) eスポーツ 男の将棋道 (午後1時～) 午後5時閉館	筋トレマシン事業 (午後1時～) 映画会 (午後2時～) オンライン折紙 (午後7時～)	サロンむすび (午前10時半～)	男の料理教室 (午後5時～)	筋トレマシン事業 (午後1時～)	PC塾 (午後1時半～) 折紙教室 (午後2時～)	PC相談会 (午後1時半～)
29	30	31	<p>来館・電話 (予約)</p> <p>豊センサロン なごみ</p> <p>日時：5月20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：4月25日(月)～受付窓口・電話にて (定員になり次第受付終了)</p>			
	スマートフォン基本操作 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～) 口腔ケア (午後1時半～)	源氏物語 (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

※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がございます。

定期開催事業

当日受付 ルラン体操	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。 場所：1階 機能回復訓練室 持ち物：室内履き、水分補給用の飲み物	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。
当日受付 健康チェックの日	身体測定、体力測定（5m歩行・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。 場所：1階 生涯学習室1	毎月第2土曜日 5月14日（土） 受付時間：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。
来館申込 パソコン相談会	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。 場所：1階 情報収集発信コーナー	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。 4月30日からの予約は4月25日（木）からとなります。

<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




体操講座の強度がわかりやすい表記になりました
ご自身の体力や目的にあった講座をお選びください

4月25日より受付開始


「青空体操&ウォーキング」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話 (抽選)  **綿栽培** 
～第2回：種まき～

日時：5月13日（金）
午後2時～4時
対象：60歳以上の練馬区民の方
定員：10名（抽選）
講師：センター職員・綿栽培ボランティア
申込み：4月25日（月）～5月7日（土）
抽選結果は5月9日（月）～
受付窓口・電話にて

来館・電話 (予約) **絵本たのしむ会** 

日時：5月14日（土）
午前11時～11時45分
対象：60歳以上の練馬区民
定員：13名（先着）
内容：大人も楽しめる絵本や紙芝居の読みきかせ
講師：絵本たのしむ会
申込み：4月25日（月）～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) **切り貼り絵講座～紫陽花** 


日時：5月17日（火）
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）
講師：センター職員
内容：大小様々な花びらで紫陽花を作ります
申込み：4月25日（月）～5月10日（火）
抽選結果は5月14日（土）～
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) 体操強度：★★★
青空体操& (体幹) ウォーキング

日時：5月10日（火）
午後1時30分～4時（雨天延期）
対象：60歳以上の練馬区民の方
2kmを30分以内で歩行可能の方
定員：6名（抽選）
講師：センター職員（介護予防運動指導員）
保険料：33円 ※保険加入は必須となります
内容：体幹測定（ケアコチ）後、ウォーキング
申込み：4月25日（月）～5月2日（月）
抽選結果は5月3日（火）～
受付窓口・電話にて


5月1日より受付開始

「スマートフォン基本操作」「アロマとハンドトリートメント」「男の料理教室」「混声コーラス教室」「オンライン折り紙講座」の詳細は増刊号をご確認ください


来館・電話 (抽選) リモート開催
介護予防フレイル予防講座～フレイル予防～ 
日時：5月19日（木）
午後2時30分～3時30分
講師：理学療法士
対象：60歳以上の練馬区民の方
定員：15名（抽選）
※ZOOM何名でも可
申込み：5月1日（日）～5月13日（金）
抽選結果は5月16日（月）～
受付窓口・電話にて

5月5日より受付開始

「eスポーツ～男の将棋道」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話 (抽選) **映画会**
「サウンドオブミュージック」 


日時：5月23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：5月5日（木）～5月15日（日）
抽選結果は5月17日（火）～
受付窓口・電話にて

来館・電話 (予約) ユニバーサル・コミュニティ豊セン
春の清掃活動 


日時：6月5日（日）
午前10時～11時頃（9時30分集合）
対象：60歳以上の練馬区民の方
定員：【Aコース】10名 【Bコース】10名
申込み：5月5日（木）～受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）

5月10日より受付開始


「やさしい舞踊講座」「切り布アート～夏～」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話 (抽選) **折紙教室**
～立体スイレン～ 

日時：5月27日（金）
午後2時～4時
対象：60歳以上の練馬区民の方
定員：20名（抽選）
講師：センター職員・折紙ボランティア
申込み：5月10日（火）～5月17日（火）
抽選結果は5月20日（金）～
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) **健康寿命を延ばす口腔ケア** 

日時：5月30日（月）
午後1時30分～2時30分
対象：60歳以上の練馬区民の方
定員：10名（抽選）
内容：生活歯援の講話と「お口の健康度」の判定
講師：歯科医師
申込み：5月10日（火）～5月20日（金）
抽選結果は5月25日（水）～
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) **源氏物語** 

日時：5月31日（火）午後2時～3時頃
対象：60歳以上の練馬区民の方
定員：23名（抽選）
内容：10帖までのあらすじと、一部朗読

講師：センター職員
申込み：5月10日（火）～5月16日（月）
抽選結果は5月25日（水）より
受付窓口・電話にて

5月10日より受付開始

来館・電話 (抽選) 体操強度：★★★
やさしい舞踊講座～楽しく踊って健康に～

日時：6月6日～8月15日
第1・3月曜日 全6回
午前10時30分～11時30分
対象：60歳以上の練馬区民の方
定員：12名(抽選)
内容：やさしい舞踊で歌謡曲を一曲仕上げます
講師：正派若柳流 若柳 秀奈美氏
申込み：5月10日(火)～5月24日(火)
抽選結果は5月30日(月)～
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) **切布アート～夏～**

日時：6月7日(火)
午後2時～4時
対象：60歳以上の練馬区民の方
定員：12名(抽選)
講師：三宅 雅代氏
申込み：5月10日(火)～5月25日(水)
抽選結果は6月2日(木)～
受付窓口・電話にて



はつらつセンター豊玉主催 eスポーツ講座

来館・電話 (予約) eスポーツ～男の将棋道～

日時：5月22日(日) 午後2時～
対象：60歳以上の練馬区民の方
定員：4名(先着)
内容：ゲーム機を使った対戦型ゲーム体験
講師：センター職員
申込み：5月5日(金)～
受付窓口・電話にて
(定員になり次第受付終了)



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
～あやめ～

日時：5月23日(月)
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：5月1日(日)～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



5月1日より受付開始

来館・電話 (抽選) アロマのお話と
ハンドトリートメントのセルフメンテナンス体験会

日時：5月19日(木)
午後1時30分～3時
対象：60歳以上の練馬区民の方
定員：10名(抽選)
費用：200円(材料代)

講師：アロマハンドコミュニケーター協会代表
申込み：5月1日(日)～5月10日(火)
抽選結果は5月14日(土)より
受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) スマートフォン基本操作教室

日時：5月16日(月)・30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
講師：西岡 恭史氏
申込み：5月1日(日)～5月10日(火)
抽選結果は5月13日(金)～
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) 初心者の為の
男の料理教室

日時：5月25日、6月15日、29日
7月20日 各水曜日【全4回】
午後5時～7時
対象：60歳以上の練馬区民の男性
定員：16名(抽選)
参加費：2,500円(4回分前納)
講師：岸 真弓氏(料理研究家)
申込み：5月1日(日)～5月18日(水)
抽選結果は5月20日(金)～
受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) 初心者向け 混声コーラス教室

日時：6月9日～10月27日
午前10時30分～正午
第2・4木曜日 全10回
※6月のみ第2・3(木)
対象：60歳以上の練馬区民の方

定員：25名(抽選)
費用：200円(ファイル代)
講師：清水 映子氏(ソプラノ歌手)
申込み：5月1日(日)～5月17日(火)
抽選結果は5月24日(火)より

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



佐藤 職員

- ①宮城県
- ②子供と一緒にいる時間
- ③失敗は成功のもと!!



竹内 藍華 職員

- ①埼玉県
- ②愛猫と過ごす時間
- ③ポジティブシンキング

よろしく
お願いします