

豊晴 だより 6月号

ほうせい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和4年5月25日 第212号

6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
電話予約 豊センサロン なごみ 日時：6月17日（金）午後2時～ 定員：10名（先着）／茶菓代：100円 申込み：5月25日（水）～受付窓口・電話にて （定員になり次第受付終了）			フラワーボランティア （午前9時15分～） めりえサロン （午後2時～）	筋トレマシン事業 （午後1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～）
5	6	7	8	9	10	11
豊セン 春の清掃活動 （午前10時～）	やさしい舞踊講座 （午前10時半～） 筋トレマシン事業 （午後1時～）	切り布アート （午前10時半～）		混声コーラス （午前10時半～） 筋トレマシン事業 （午後1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～） PC相談会 （午後1時半～）
12	13	14	15	16	17	18
新ひばりエクササイズ （午前10時45分～）	カードゲームで終活 （午前10時～） 筋トレマシン事業 （午後1時～） 折紙教室 （午後2時～）	サロンむすび （午前10時半～）	フラワーボランティア （午前9時15分～） 男の料理教室 （午後5時～）	混声コーラス （午前10時半～） めりえサロン （午後2時～） 筋トレマシン事業 （午後1時～） フレイル予防 （午後2時半～） 囲碁ボール体験会 （午後3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～）	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～）
19	20	21	22	23	24	25
	和菓子教室 （午前10時～） やさしい舞踊講座 （午前10時半～） 筋トレマシン事業 （午後1時～）			筋トレマシン事業 （午後1時～） オンライン折り紙 （午後7時～）	小物作り教室 （午後2時～）	ポールペン字講座 [A:午後1時～] [B:午後2時半～] 英語講座 （午後1時10分～） PC相談会 （午後1時半～）
26	27	28	29	30		
新ひばりエクササイズ （午前10時45分～） ヘアケア講座 （午後2時～）	和菓子教室 （午前10時～） 映画会 （午後2時～） 6月27日（月） 麻雀開放 終日中止	サロンむすび （午前10時半～） A 青空ウォーキング （午後1時～）	エッグドール教室 （午後1時半～） 囲碁ボール体験会 （午後3時半～） 男の料理教室 （午後5時～）	脊柱管狭窄症の 痛み解消体操 （午前10時～） 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） ※27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） <small>経験者はボランティア参加可</small>	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
めりえサロン	1日（水）・16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	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

NPO 法人たしざん 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 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。 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。	毎月第2土曜日 定員：15名程度 6月11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
来館・電話予約 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。	第1・2・3・4土曜日 定員：各回4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。 6月受付中・7月の予約は6月1日（水）から申込開始
来館・電話予約 絵本楽しむ会	大人も楽しめる絵本や紙芝居の読みみかせ（※聴講講座となります）	第2土曜日 定員13名（先着） 6月11日（土）午前11時～11時45分 申込み：5月25日（水）～受付窓口・電話にて （定員になり次第受付終了）

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

5月25日より受付開始

来館・電話（抽選） **カードゲームで終活を始めてみよう！**
 日時：6月13日（月）午前10時～正午
 定員：10名（抽選）
 内容：質問カードを使った終活準備のお手伝い
 講師：西岡 恭史氏
 申込み：5月25日（水）～6月6日（月）
 抽選結果は6月9日（木）より
 受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **折紙教室～立体カエル～**
 日時：6月13日（月）午後2時～4時
 定員：30名（抽選）
 講師：センター職員・折紙ボランティア
 申込み：5月25日（水）～6月5日（日）
 抽選結果は6月7日（火）より
 受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **脳を刺激する 英語入門講座**
 日時：6月18日～9月10日 土曜日【全12回】午後1時10分～2時10分
 ※7月9日は休み ※初回と最終回は午後2時40分まで
 対象：英語初心者で当講座に初めて参加される方
 定員：12名（抽選）
 講師：松木 隆氏（英語学習ナビゲーター）
 内容：たくさんの英語の音や音楽に触れ、脳を刺激することを目指します
 初回と最終回にファイブ・コグを行います
 申込み：5月25日（水）～6月6日（月）
 抽選結果は6月8日（水）～受付窓口・電話にて



6月1日より受付開始 「青空ウォーキング」「和菓子教室」「囲碁ボール体験会」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 ～膝痛の予防～**
 日時：6月16日（木）午後2時30分～3時30分
 定員：15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：6月1日（水）～6月11日（土）
 抽選結果は6月13日（月）～
 受付窓口・電話にて

6月5日より受付開始 「ボールペン字講座」「映画会」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **小物手作り教室～お薬手帳入れ～**
 日時：6月24日（金）午後2時～4時
 定員：10名（抽選）
 講師：紫陽花会
 材料費：100円
 申込み：6月5日（日）～6月15日（水）
 抽選結果は6月17日（金）～
 受付窓口・電話にて

6月10日より受付開始 「脊椎狭窄症の痛み解消講座」「エッグドール教室」「基本の刺し子」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **オトナ世代のヘアケア**
 日時：6月26日（日）午後2時～3時
 定員：10名（抽選）
 講師：毛髪診断士
 申込み：6月10日（金）～6月20日（月）
 抽選結果は6月23日（木）
 受付窓口・電話にて

6月15日より受付開始 「中級者向けPC塾」「笑って体力づくり」詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **音楽を自由に楽しむ会♪**
 日時：7月3日・17日、8月7日・21日、9月4日・18日 第1・3日曜日
 【全6回】午後2時～3時
 定員：10名（抽選）
 内容：踊り・歌・演奏・リズム打ち・足踏み何でもOK！
 音楽によって呼び覚まされた感情を自由に表現しましょう！
 講師：センター職員
 申込み：6月15日（水）～6月24日（金）
 抽選結果は6月29日（水）より
 受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **司書さんのブックトーク**
 日時：7月5日（火）午前10時30分～11時30分
 定員：20名（抽選）
 内容：テーマに沿った本の紹介をします
 講師：練馬図書館職員
 申込み：6月15日（水）～6月24日（金）
 抽選結果は6月27日（月）より
 受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **初心者パソコン講習会**
 日時：7月6日・13日・20日 毎週水曜日【全3回】
 午後1時30分～4時
 定員：4名（抽選）／教材費：1,100円
 講師：Net176 地域ITリーダーの会
 申込み：6月15日（水）～6月25日（土）
 抽選結果は6月28日（火）～
 受付窓口・電話にて

7月10日(日)は健康長寿はつらまつり

『練馬区健康いきいき体操 腰痛改善講話と体操』

日時:7月10日(日)午後1時~2時/定員:20名(抽選)
申込み:6月21日(火)~7月1日(金)抽選結果は7月5日(火)~受付窓口・電話にて

健康長寿川柳の展示作品を募集します!
今年のテーマは『まつり』

申込み:6月1日(水)~7月5日(火)、受付窓口にて申込用紙を配布します

6月1日より受付開始

来館・電話
(抽選)

体操強度★★★
青空体操&(速歩きインターバル)ウォーキング

日時:[A]6月28日(火)
午後1時~3時30分
[B]7月5日(火)
午後2時30分~5時

対象:2kmを30分以内で歩行可能の方
定員:各回6名(抽選)

天候により
内容を変更する
場合があります

保険料:各33円(加入必須)
講師:センター職員(介護予防運動指導員)
内容:体幹ストレッチ・歩行・歩行姿勢測定
申込み:6月1日(水)~6月15日(水)
抽選結果は6月21日(火)~
受付窓口・電話にて

来館・電話
(抽選)

和菓子教室

日時:6月20日・27日、7月11日
月曜日【全3回】午前10時~正午
定員:16名(抽選)
講師:柴崎 真保氏(料理研究家)
材料費:1,000円(3回分前納)
申込み:6月1日(水)~6月13日(月)
抽選結果は6月15日(水)~
受付窓口・電話にて

来館・電話
(抽選)

体操強度:★★
囲碁ボール体験会

日時:6月16日(木)・29日(水)【全2回】
午後3時30分~4時30分
定員:12名(抽選)
講師:囲碁ボール普及会
申込み:6月1日(水)~6月12日(日)
抽選結果は6月14日(火)~
受付窓口・電話にて

6月5日より受付開始

来館・電話
(抽選)

ボールペン字講座

日時:6月25日(土)
【A】午後1時~2時
【B】午後2時30分~3時30分
講師:保坂氏(実務書道師範取得)
定員:各回5名(抽選)
申込み:6月5日(日)~6月10日(金)
抽選結果は6月17日(金)~
受付窓口・電話にて

来館・電話
(抽選)

映画会
「麦秋(邦画)」

日時:6月27日(月)
午後2時~
定員:35名(抽選)
申込み:6月5日(日)~6月15日(水)
抽選結果は6月17日(金)~
受付窓口・電話にて

6月10日より受付開始

来館・電話
(抽選)

脊柱管狭窄症の痛み解消体操と
ピアノによる健康音楽でリフレッシュ

日時:6月30日(木)午前10時~正午
定員:20名(抽選)
講師:岡部 嘉吉氏
申込み:6月10日(金)~6月20日(月)
抽選結果は6月24日(金)~
受付窓口・電話にて

来館・電話
(抽選)

エッグドール教室

~卵の殻で作る織姫と彦星~

日時:6月29日(水)
午後1時30分~2時30分
定員:10名(抽選)
講師:富本 操氏
材料費:150円
申込み:6月10日(金)~6月20日(月)
抽選結果は6月23日(木)~
受付窓口・電話にて

来館・電話
(抽選)

基本の刺し子

~あられ亀甲模様(ふきん)~

日時:6月30日(木)午後2時~4時
定員:10名(抽選)
講師:センター職員
材料費:300円
申込み:6月10日(金)~6月20日(月)
抽選結果は6月24日(金)~
受付窓口・電話にて

6月15日より受付開始

来館・電話
(抽選)

体操強度:★★
笑って体力づくり

日時:7月2日・16日、8月6日・20日
9月3日 土曜日【全5回】
午後1時30分~2時30分
定員:15名(抽選)
講師:湯川 恵子氏(東京都レクリエーション協会公認講師)
内容:健康維持を目的とした体操
申込み:6月15日(水)~6月22日(水)
抽選結果は6月24日(金)~
受付窓口・電話にて

来館・電話
(抽選)

中級者向け パソコン塾

日時:7月8日~9月16日 毎週金曜日
※8月12日はお休み【全10回】
午後1時30分~4時
対象:文字入力がスムーズにできる方
スマートフォンをお持ちの方(ID登録に使用します)
定員:8名(抽選)
講師:いきいきネットの会
申込み:6月15日(水)~6月25日(土)
抽選結果は6月27日(月)~
受付窓口・電話にて

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
~花ブーケ~

日時:6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:6月1日(水)~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

