

【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2・4・5) ※28日(月)終日中止	午前9時～午後5時 ※12日(土)午後1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	月 ※7日・14日・21日はお休みです	午後1時～2時50分
	水、土	午後6時～7時50分
ぬりえサロン	2日(水)・19日(土) ※3月は第3木曜→第3土曜に変更です	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
<次回> 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

【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] 南蔵前循環 『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 3月号

はつらつセンター 豊玉

ほうせい

発行 令和4年2月25日 第209号

3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	5
			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～)	筋トレマシン事業 (午後1時～)	PC塾 (午後1時半～)	ゆるやか体操A (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
6	7	8	9	10	11	12
刺し子教室① (午後2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～)	サロンむすび (午前10時半～)	初心者PC (午後1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～) ファッションスライドショー (午後2時～) 3月12日(土) 麻雀開放 午前中止 (午後1時から)	健康チェックの日 (午前9時半～) ゆるやか体操B (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～) オンラインコンサート (午後2時～)
13	14	15	16	17	18	19
チェアヨガ (午後3時15分～)	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～)	刺し子教室② (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～)	筋トレマシン事業 (午後1時～) 介護予防フレイル予防 心疾患・肺疾患予防 (午後2時～)	PC塾 (午後1時半～) 豊センサロン なごみ (午後2時～) 綿栽培①土作り (午後2時～)	ゆるやか体操A (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～) ぬりえサロン (午後2時～)
20	21	22	23	24	25	26
午後5時閉館	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～)	サロンむすび (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～) オンライン折り紙 (午後7時～)		ゆるやか体操B (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
27	28	29	30	31		
ボールペン字講座 (A:午後1時～ B:午後2時半～)	スマートフォン基本操作 (午前10時～) 介護予防フレイル予防 脳卒中・尿漏れ・むせ予防 (午後2時～)	折り紙講座 (午後2時～) 3月28日(月) 麻雀開放 終日中止	切り貼り絵講座 (午前10時～) 映画会 (午後2時～)		 マスクしよう 手を洗おう 消毒しよう	

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、

2月25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：3月13日（日）  
午後3時15分～4時15分

対象：60歳以上の練馬区民の方

定員：10名（抽選）

内容：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：2月25日（金）～3月3日（木）  
抽選結果は3月6日（日）～  
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：3月14日（月）・28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：2月25日（金）～3月7日（月）  
抽選結果は3月10日（木）～  
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：3月18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）／茶菓代：100円

内容：皆さんで気軽にお話できる憩いの場です

申込み：2月25日（金）～受付窓口・電話にて  
（定員になり次第受付終了）



3月12日（土）開催「ボランティアオンラインコンサート」の詳細は増刊号をご確認ください♪

3月1日より受付開始

**来館・電話 (抽選)** **理学療法士が伝える 介護予防フレイル予防講座**

日時：【A】3月17日（木）  
【B】3月28日（月）  
午後2時～3時

対象：60歳以上の練馬区民の方

定員：各回28名（抽選）

内容：【A】心疾患・肺疾患の予防  
【B】脳卒中・尿漏れ・むせ予防

講師：岡崎俊秀氏（理学療法士協会練馬区支部理学療法士）

申込み：【A】3月1日（火）～3月13日（日）  
抽選結果は3月15日（火）～  
【B】3月1日（火）～3月23日（水）  
抽選結果は3月25日（金）～  
受付窓口・電話にて

**来館・電話 (抽選)** **一緒に綿を育ててみませんか ～第一回：土作り編～**

日時：3月18日（金）  
午後2時～4時30分


対象：60歳以上の練馬区民の方

材料費：無料

定員：5名（抽選）

講師：センター職員・綿栽培ボランティア

申込み：3月1日（火）～3月10日（木）  
抽選結果は3月12日（土）～  
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あります。

3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：3月27日（日）  
【A】午後1時～2時  
【B】午後2時30分～3時30分

対象：60歳以上の練馬区民の方

講師：保坂氏（実務書道師範取得）

定員：各回5名（抽選）

申込み：3月5日（土）～3月19日（土）  
抽選結果は3月23日（水）～  
受付窓口・電話にて




**来館・電話 (抽選)** **映画会 「オリエント急行殺人事件」**

日時：3月30日（水）  
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：3月5日（土）～3月15日（火）  
抽選結果は3月17日（木）～  
受付窓口・電話にて



3月10日より受付開始

**来館・電話 (抽選)** **折紙教室  
～立体チューリップ～**


日時：3月29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：センター職員・折紙ボランティア

申込み：3月10日（木）～3月17日（木）  
抽選結果は3月23日（水）～  
受付窓口・電話にて



**来館・電話 (抽選)** **切り貼り絵講座  
～たけのこ・つくし～**


日時：3月30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）

講師：センター職員

申込み：3月10日（木）～3月18日（金）  
抽選結果は3月22日（火）～  
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：4月2日・9日・16日・23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4名（先着）

講師：Neit176 ITリーダーの会

申込み：3月10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)** **中級者向け パソコン塾**

日時：4月8日～6月17日 毎週金曜日  
【全10回】※4月29日はお休み  
午後1時30分～4時

対象：60歳以上の練馬区民の方  
文字入力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：3月10日（木）～3月22日（火）  
抽選結果は3月24日（木）～  
受付窓口・電話にて



2月25日より受付開始

来館・電話  
(予約)

### ボランティアオンラインコンサート 笑門来福～笑顔をお忘れずに～



日時：3月12日(土) 午後2時～3時  
 対象：60歳以上の練馬区民の方  
 定員：15名(先着)  
 演者：行田 詠之介氏

内容：ZOOM配信による民謡・童謡の  
 独唱と軽体操  
 申込み：2月25日(金)～  
 受付窓口・電話にて  
 (定員になり次第受付終了・ZOOM参加可)

### 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 ～リボン～

日時：3月24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：3月1日(火)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 まで  
 メールを送信してください

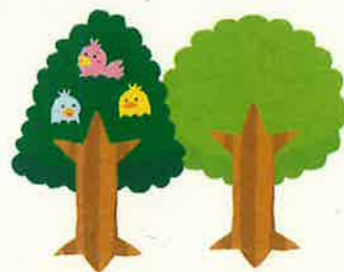
スマートフォンから下記 QR コードを読み  
 取ると簡単にメール送信が可能です



当日  
受付

### 健康チェックの日

日時：3月12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)



令和4年4月より「ルフラン体操」は当日受付に変更します

前半：午前9時10分～9時30分(受付9時～)  
 後半：午前9時40分～10時(受付9時10分～)

※詳細は「豊晴だより4月号(3月25日発行)」をご確認ください

2月25日より受付開始

来館・電話  
(予約)

## 輝いている私！ ファッションスライドショー

日時：3月11日(金) 午後2時～3時

対象：60歳以上の練馬区民の方

定員：18名(先着)

内容：スライド上映会

申込み：2月25日(金)～

受付窓口・電話にて

(定員になり次第受付終了)

皆様の素敵なお写真をスライドショーで上映！  
 懐かしのエピソードも一緒に振り返りましょう！  
 まだまだ写真・エピソード募集中！



## ART フェスタ豊セン

～見たいな(\*^-\*)あなたの芸術作品～



5月1日(日)・2日(月) 午前10時～午後4時

※最終日は午後3時終了

昨年度中止となった作品展を開催します。

当日は、交流談話サロンにてお子様でもご参加いただけるワークショップも同時開催予定です！！

企画：練馬区立はつらつセンター豊玉、ユニバーサル・コミュニティ豊セン