

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4年11月25日 第218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
癒・電話 (予約) 豊センサロン なごみ 						
日 時：12月16日(金) 午後2時～ 定員：10名(先着) / 費用：100円(茶菓代) 申込み：11月25日(金)～受付窓口・電話にて (定員になり次第受付終了)						
4	5	6	7	8	9	10
綿栽培リース作り (午後1時半～) 		ボーリング体験会 (午前10時～) 青空ウォーキング (午後1時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) 簡単料理 (午前10時～) めりえサロン (午後2時～)	ボーリング体験会 (午前10時～) ポッチャ教室 (午後3時～) ZOOM 折り紙 (午後7時～)	PC塾 (午後1時半～) 基本の刺し子 (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～) ハンドベルコンサート (午前11時20分～) PC相談会 (午後1時半～)
11	12	13	14	15	16	17
新ひばりエクササイズ (午前10時45分～)	和菓子教室 (午前10時～) 切り布アート (午後1時半～) アンデス音楽 (午後3時～)	スマホ相談会 (午前9時半～) サロンむすび (午前10時半～) お針子教室 (午後2時～) しっかり体操 (午後6時～)	ミュージカルピクス (午後3時半～) 	めりえサロン (午後2時～) フレイル講座 (午後2時半～)	PC塾 (午後1時半～) 基本の刺し子 (午後2時～) 豊センサロンなごみ (午後2時～)	子ども交流食堂 (お昼12時～) お正月アレンジ (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～) 笑って体づくり (午後1時半～)
18	19	20	21	22	23	24
オトナ世代のヘアケア (午後2時～) 午後5時閉館	スマホ基本操作 (午前10時～) 和菓子教室 (午前10時～)	チョコレートの世界 (午前10時半～) 基本の刺し子 (午後2時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～)	いきいき美容教室 (午前10時半～) 折り紙教室 (午後2時～)	青空ウォーキング (午後1時～) PC塾 (午後1時半～) ちぎり貼り絵 (午後2時～)	PC相談会 (午後1時半～) 
25	26	27	28	29	30	31
新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) クリスマスコンサート (午後2時～)	スマホ基本操作 (午前10時～) 映画会 (午後2時～) 12月26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～)	ミュージカルピクス (午後3時半～) 	休館日	休館日	休館日

年末年始のお休み：12月29日(木)～1月3日(火)

基本的な感染症予防対策の継続をお願いします

新型コロナウイルス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) ※26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)	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	7日(水)・15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
9月30日～12月16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

【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

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
 休止中 

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 12月10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。 現在 12月・令和5年1月分の申込みを受付中</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

11月25日より受付開始 「ZOOMで折り紙講座～門松～」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 体操強度：★★★
ポッチャ教室

日時：12月8日（木）
午後3時～4時30分
定員：12名（抽選）
講師：センター職員
申込み：11月25日（金）～12月4日（日）
抽選結果は12月6日（火）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（予約） **絵本たのしむ会**

日時：12月10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きかせ
講師：「絵本たのしむ会」
申込み：11月25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） **切布アート～ハッピーカード～**

日時：12月12日（月）
午後1時30分～4時30分
定員：10名（抽選）
講師：三宅 雅代氏
申込み：11月25日（金）～12月5日（月）
抽選結果は12月6日（火）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **お正月アレンジ**

日時：12月17日（土）
午後1時～2時
定員：5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
講師：センター職員
申込み：11月25日（金）～12月10日（土）
抽選結果は12月13日（火）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 体操強度：★ **ミュージカルピクス** ～椅子に座って楽しく動こう！～

日時：【A】12月14日（水）
【B】12月28日（水）
午後3時30分～4時30分
定員：各20名（抽選）

講師：蝦名 美和氏（介護予防指導士）
申込み：11月25日（金）～12月7日（水）
抽選結果は12月9日（金）～
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。

12月1日より受付開始 「和菓子教室」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **介護予防フレイル予防講座～脳卒中の予防～**

日時：12月15日（木）
午後2時30分～3時30分
定員：20名（抽選）※ZOOM何人でも可
※交流サロンでも中継します
講師：理学療法士
申込み：12月1日（木）～12月10日（土）
抽選結果は12月12日（月）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 化粧療法 **いきいき美容教室** オンライン開催！

日時：12月22日（木）
午前10時30分～11時30分
定員：20名（抽選）
内容：握力運動、唾液腺マッサージ、マスクメイク実習
講師：資生堂ジャパン株式会社
申込み：12月1日（木）～12月8日（木）
抽選結果は、12月10日（土）～
受付窓口・電話にて

12月5日より受付開始 「オトナ世代のヘアケア」「スマホ基本操作」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（予約） **チョコレートの世界**

日時：12月20日（火）
午前10時30分～11時50分
定員：30名（先着）
内容：チョコレートの歴史、種類、人のかかわり、テイastingなど
講師：矢菅亜弥子氏（株式会社明治）
申込み：12月5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） **折り紙教室【干支の兔】**

日時：12月22日（木）
午後2時～4時
定員：15名（抽選）
講師：センター職員・折り紙ボランティア
申込み：12月5日（月）～12月14日（水）
抽選結果は12月16日（金）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **ちぎり貼り絵～干支 卯～**

日時：12月23日（金）
午後2時～3時30分
定員：10名（抽選）
講師：センター職員
申込み：12月5日（月）～12月16日（金）
抽選結果は12月19日（月）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **映画会「荒野の決闘」**

日時：12月26日（月）
午後2時～4時30分
定員：42名（抽選）
申込み：12月5日（月）～12月12日（月）
抽選結果は12月19日（月）～
受付窓口・電話にて

12月10日より受付開始 「クリスマス・ニューイヤー・ロビーコンサート」の詳細は増刊号をご確認ください

12月15日より受付開始

来館・電話（抽選） **初心者パソコン講習会**

日時：令和5年1月11日・18日・25日
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：Neit176 地域ITリーダーの会
申込み：12月15日（木）～12月28日（水）
抽選結果は1月6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：令和5年1月13日～3月31日
金曜日【全12回】午後1時30分～4時
申込条件：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：12月15日（木）～12月28日（水）
抽選結果は1月6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) クリスマス ロビーコンサート【ヴァイオリン演奏】

日時：12月25日(日)午後2時～3時
定員：35名(抽選)／演奏者：池内氏
内容：ヴァイオリンソロ演奏をお楽しみください
申込み：12月10日(土)～12月18日(日)

抽選結果は12月21日(水)受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) ニューイヤー ロビーコンサート【ハープ演奏・歌唱】

日時：令和5年1月8日(日)午後2時～3時
定員：35名(抽選)／演奏者：若林氏
内容：ハープソロ演奏と歌唱をお楽しみください
申込み：12月10日(土)～12月18日(日)

抽選結果は12月21日(水)受付窓口・電話にて



当日受付 ハンドベル ミニコンサート

日時：12月10日(土)
午前11時20分～11時45分頃
内容：発表会(クリスマス曲のハンドベル演奏)
場所：1階 交流談話サロン
出演：ハンドベル講座受講者
申込み：当日午前10時40分～受付窓口にて
※立ち見となる可能性があります。

当日受付 e-スポーツ ボーリング体験会

日時：12月6日(火)8日(木)
午前10時～12時
内容：ゲームで行うボーリング
チームに分かれて対戦
場所：1階 生涯学習室1
※動きやすい服装でお越しください
※混雑状況により多少お待ちいただく場合があります



当日受付 東京都スマートフォン普及啓発事業 スマホ相談会

日時：11月30日(水)午後1時～5時
12月13日(火)午前9時30分～12時30分
定員：12名程度(先着)
講師：東京都スマートフォン専門アドバイザー
持ち物：ご自身のスマートフォン
内容：スマホ操作に関するご相談を一对一で受けられます。(お一人様約30分程度)

※事前申込不要。当日直接会場へお越しください
※ご参加希望の方多数の場合、受付を予定より早めに締め切らせていただきます
※混雑状況によりお待ちいただく場合があります



当日受付 子ども交流食堂『たまっこ』

レクリエーションを楽しみながら、皆でカレーを食べませんか♪

日時：12月17日(土)お昼12時～
(受付開始：午前11時45分～)
場所：1階 交流談話サロン
ご協力：センターご利用者の皆さま、コミュニティパズル(ねりまボランティア団体)

定員：当日先着30食限定(なくなり次第終了)
参加費：16歳未満【無料】
16歳以上【200円】



12月1日より受付開始

来館・電話 (抽選)

和菓子教室



日時：令和5年1月16日・30日
2月13日、27日
3月6日、13日
午前10時～正午 月曜日【全6回】
定員：16名(抽選)
講師：柴崎 真保氏(料理研究家)

内容：自宅でカンタンにできる和菓子を作ります
材料費：2,000円(6回分前納)
申込み：12月1日(木)～12月17日(土)
抽選結果は12月21日(水)～
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)

ZOOMで折り紙講座
～門松～

日時：12月8日(木)
午後7時～8時



内容：ZOOMを使用してお家から参加◎
定員：オンラインの為、定員なし
申込み：11月25日(金)～12月6日(火)
メールにて!!

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



12月5日より受付開始

来館・電話 (抽選)

オトナ世代のヘアケア

日時：12月18日(日)午後2時～3時
定員：10名(抽選)
講師：毛髪診断士
申込み：12月5日(月)～12月13日(火)
抽選結果は12月16日(金)～
受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選)

スマホ基本操作教室

日時：12月19日(月)・26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・相談
講師：西岡 恭史氏
申込み：12月5日(月)～12月14日(水)
抽選結果は12月16日(金)～
受付窓口・電話にて



12月21日より受付開始

来館・電話 (抽選)

モニター中継開催 介護予防フレイル予防講座 ～ムセの予防～

日時：令和5年1月19日(木)
午後2時30分～3時30分
定員：20名(抽選)※ZOOM参加は定員なし
講師：理学療法士

申込み：12月21日(水)～1月14日(土)
抽選結果は1月16日(月)～
受付窓口・電話にて