

# 豊晴 だより 4月号





ほう せい

はつらつセンター  
豊玉

発行 令和4年3月25日 第210号

## 4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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p><b>来館・電話 (予約)</b></p>  </div> <div style="width: 85%;"> <p><b>豊センサロン なごみ</b></p> <p>日 時：4月15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                      申込み：3月25日(金)～受付窓口・電話にて                      (定員になり次第受付終了)</p> </div> </div>						
3	4	5	6	7	8	9
			<p>フラワーボランティア (午前9時15分～)</p> <p>PCボランティア 養成講座 (午後1時半～)</p> <p>ぬりえサロン (午後2時～)</p>		<p>PC塾 (午後1時半～)</p>	<p>健康チェックの日 (午前9時半～)</p> <p>絵本たのしみ会 (午前11時～)</p> <p>PC相談会 (午後1時半～)</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>新ひばりエクササイズ (午前10時45分～)</p>	<p>スマートフォン基本操作 (午前10時～)</p> <p>折紙講座 (午後2時～)</p>	<p>サロンむすび (午前10時半～)</p> <p>刺し子教室 (午後2時～)</p>	<p>PCボランティア 養成講座 (午後1時半～)</p>	<p>クラフト貼絵講座 (午前10時～)</p>	<p>PC塾 (午後1時半～)</p> <p>豊センサロンなごみ (午後2時～)</p> <p>しっかり体操 (午後6時～)</p>	<p>笑って体づくり (午後1時半～)</p> <p>PC相談会 (午後1時半～)</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p></p> <p>午後5時閉館</p>	<p>スマートフォン基本操作 (午前10時～)</p> <p>和菓子教室 (午前10時～)</p>		<p>フラワーボランティア (午前9時15分～)</p> <p>初心者PC (午後1時半～)</p>	<p>青空体操&amp;歩行 (午後1時半～)</p> <p>ぬりえサロン (午後2時～)</p>	<p>PC塾 (午後1時半～)</p> <p>オンライン折紙 (午後7時～)</p>	<p>PC相談会 (午後1時半～)</p> <p>PCボランティア 養成講座 (午後1時半～)</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>新ひばりエクササイズ (午前10時45分～)</p> <p>終活講座 (午後2時～)</p>	<p>和菓子教室 (午前10時～)</p> <p>映画会 (午後2時～)</p>	<p>サロンむすび (午前10時半～)</p> <p>4月25日(月) 麻雀開放 終日中止</p>	<p>初心者PC (午後1時半～)</p> <p>PCボランティア 養成講座 (午後1時半～)</p>		<p>PC塾 (午後1時半～)</p> <p>春の音楽会 (午後2時半～)</p> <p>しっかり体操 (午後6時～)</p>	<p></p>

**4月2日(土)より「ルフラン体操」は当日受付に変更します**  
 詳細は「豊晴だより4月号増刊号」をご確認ください ※4月1日(金)はお休みです

## 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)終日中止 午前9時～午後5時
初心者向け麻雀開放	土(第2) 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) 午後1時～2時50分 水 午後6時～7時50分 土(第1・3)
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
<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 4月1日・29日はお休み	4月18日～6月20日 毎週月曜日 午後3時～4時30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：4/1(金)、4/7(木)、4/14日(木)、  
 4/21(木)、4/28(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

<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・東武東上線 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、

＜体操講座の強度目安＞

- ★ 久しぶりの運動の方も安心！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

3月25日より受付開始 「スマートフォン基本操作教室」「サロンむすび」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話  
(抽選)

絵本たのしみ会

日時：4月9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（抽選）  
内容：大人も楽しめる絵本や紙芝居の読み聞かせ  
講師：「絵本たのしみ会」  
申込み：3月25日（金）～4月5日（火）  
抽選結果は4月7日（木）～  
受付窓口・電話にて

来館・電話  
(抽選)

体操強度：★★★  
新ひばりエクササイズ【前期】

日時：4月10日～9月25日  
第2・4日曜日【全10回】  
午前10時45分～11時45分  
対象：60歳以上の練馬区民  
定員：13名（抽選）  
内容：歌謡曲のDVDを投影しエクササイズ！  
申込み：3月25日（金）～4月5日（火）  
抽選結果は4月7日（木）～  
受付窓口・電話にて

来館・電話  
(抽選)

折紙教室～あやめ～

日時：4月11日（月）  
午後2時～4時  
対象：60歳以上の練馬区民の方  
定員：16名（抽選）  
講師：センター職員・折紙ボランティア  
申込み：3月25日（金）～4月3日（日）  
抽選結果は4月5日（火）～  
受付窓口・電話にて



来館・電話  
(抽選)

刺し子教室～枕カバー～

日時：4月12日（火）午後2時～4時  
対象：60歳以上の練馬区民の方  
定員：16名（抽選）  
材料費：300円  
講師：センター職員・刺し子ボランティア  
申込み：3月25日（金）～4月3日（日）  
抽選結果は4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：4月15日・29日、5月6日・20日  
6月3日・17日 金曜日【全6回】  
午後6時～7時  
対象：60歳以上の練馬区民の方  
定員：15名（抽選）  
講師：篠達雄氏（介護予防運動指導員）  
申込み：3月25日（金）～4月8日（金）  
抽選結果は4月11日（月）～  
受付窓口・電話にて

来館・電話  
(抽選)

体操強度：★★  
笑って体力づくり

日時：4月16日、5月7日・21日  
6月4日・18日 土曜日  
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：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講座  
申込み：3月25日（金）～4月8日（金）  
4月11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。

4月1日より受付開始

「みんなで歌う春の音楽会」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話  
(抽選)

クラフト貼り絵講座  
～こいのぼり～

日時：4月14日（木）  
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：4月1日（金）～4月9日（土）  
抽選結果は4月11日（月）～  
受付窓口・電話にて



来館・電話  
(抽選)

和菓子教室

日時：4月18日・25日、5月16日  
月曜日 午前10時～正午【全3回】  
対象：60歳以上の練馬区民の方  
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：4月1日（金）～4月10日（日）  
抽選結果は4月13日（水）～  
受付窓口・電話にて



来館・電話  
(抽選)

体操強度：★★★  
青空体操 & ウォーキング ～お日様を浴びよう！～

日時：4月21日（木）  
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  
（目安）1kmを20分以内で歩行可能な方  
定員：6名（抽選）

内容：準備運動後  
中村かしわ公園往復（公園で体操）  
保険代：33円  
講師：センター職員・歩行ボランティア  
申込み：4月1日（金）～4月10日（日）  
抽選結果は4月15日（金）～  
受付窓口・電話にて



4月5日より受付開始

来館・電話  
(抽選)

終活講座  
「はじめての終活！」

日時：4月24日（日）  
午後2時～3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：エンディングノートの記入・活用方法について  
申込み：4月5日（火）～4月15日（金）  
抽選結果は4月18日（月）～  
受付窓口・電話にて



来館・電話  
(抽選)

映画会  
「グレンミラー物語」

日時：4月25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：4月5日（火）～4月15日（金）  
抽選結果は4月17日（日）～  
受付窓口・電話にて



4月10日より受付開始

「初心者パソコン講習会」の詳細は増刊号をご確認ください

来館のみ  
(抽選)

体操強度：★★★  
筋トレマシンスター事業 ※参加条件は受付窓口までお問合せください

日時：5月16日（月）～6月23日（木）  
毎週月・木曜日【全12日制】  
午後1時～2時30分  
対象：65歳以上の練馬区民の方  
定員：10名（抽選）  
保険料：1,200円  
申込み：4月10日（日）～4月26日（水）  
抽選結果は4月28日（木）～  
受付窓口・電話にて

4月2日(土)より「ルフラン体操」は当日受付に変更しました

当日受付

体操強度：★

ルフラン体操 ※4月1日(金)はお休みです

日時：4月2日(土)～毎日実施(荒天の場合は中止)

【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～)

対象：60歳以上の練馬区民の方

1日1回の参加です

定員：各回20名(先着)

内容：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

持ち物：かかとの覆われた上履き ※動きやすい服装でおこください

申込み：当日受付(前半：午前9時～・後半：午前9時10分～)受付窓口にて

※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

日時：4月9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)



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  
～丸いお花のプローチ～

日時：4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：4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



お世話になりました! \*

このたび、3月末で退職することになりました。ご利用者の皆さまの笑顔にいつも元気をいただいております。ご利用者の皆さま、講師・ボランティアの皆さま、地域の皆さま、職員の皆さま、お一人お一人のご縁に恵まれ今日まで歩むことができました。心より感謝申し上げます。ありがとうございました。これからも皆さまが笑顔で健やかに日々を過ごせますよう願っております。

坪内 美央



3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：4月11日(月)・18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：3月25日(金)～4月5日(火)

抽選結果は4月8日(金)～

受付窓口・電話にて

来館・電話  
(抽選)

みんなで楽しく会食&レクリエーション  
サロンむすび (追加募集)

日時：毎月第2・4火曜日

午前10時30分～正午

対象：60歳以上の練馬区民の方

継続的に参加いただける方

定員：5名(抽選)

内容：30分程度のレクリエーションと会食

参加費：500円(弁当代)

申込み：3月25日(金)～4月16日(土)

抽選結果は4月22日(金)～

受付窓口・電話にて

4月1日より受付開始

来館・電話  
(抽選)

みんなで歌う春の音楽会

※全員で歌う曲あり(感染拡大状況により変更)

日時：4月29日(金・祝)

午後2時30分～3時30分

対象：60歳以上の練馬区民の方

定員：20名(抽選)

内容：昭和歌謡・唱歌などの生バンド演奏

出演：メイプルズ

申込み：4月1日(金)～4月14日(木)

抽選結果は4月19日(火)～

受付窓口・電話にて

4月10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：5月4日・11日・18日

毎週水曜日【全3回】

午後1時30分～4時

対象：60歳以上の練馬区民の方

定員：5名(抽選)

教材費：1,100円

講師：Neit176 地域ITリーダーの会

申込み：4月10日(日)～4月20日(水)

抽選結果は4月22日(金)～

受付窓口・電話にて

「たしざん」移動販売のお知らせ (60歳未満の方も大歓迎♪)

グルテンフリー 厳選した素材の手作り米粉パン・発芽玄米粉パン

乾燥野菜・季節に応じてとれたての野菜を販売しています!

日時：4月1日(金)・7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)

午前11時30分～午後1時頃 なくなり次第終了

場所：はつらつセンター豊玉 交流サロン または 駐車場

<販売種目>

●米粉シフォンケーキ(アールグレイ・バナナ・季節の果実など)

●総菜パン(サンドウィッチ・ホットドッグなど)

●食パン ●ラスク

●乾燥野菜(長ネギ・にんじん&ねりま大根) ほか



「たしざん福祉作業所」(就労継続支援B型事業所) NPO 法人たしざん