

【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) ※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 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 1月号

はつらつセンター 豊玉

ほう せい

発行 令和4年12月25日 第219号

1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
新年のご挨拶 謹んで新春のお祝いを申し上げます。旧年中はご利用者の皆様・地域の皆様をはじめ、関係機関・団体の皆様からの温かいご支援ご協力を賜り、心より厚く感謝申し上げます。皆様にとって、居心地の良い環境を整えお迎え出来ますよう、職員全員の心をつなげて、知恵を出し合い試行錯誤しながら、一步一步着実に、より良い取り組みを行ってまいります。今年も一層のご支援ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、年始のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。 はつらつセンター所長 齋藤 弥生						
1	2	3	4	5	6	7
休館日	休館日	休館日	フラワーボランティア (午前9時15分～) ぬりえサロン (午後2時～)			笑って体力作り (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～) ニューイヤークンサート (午後2時～)	スマホ基本操作 (午前10時～)	スマホ相談会 (午前9時半～) サロンむすび (午前10時半～) 青空ウォーキング (午後1時～) しのさん体操 (午後6時～)	初心者PC (午後1時半～)	ボーリング体験会 (午前9時半～)	PC塾 (午後1時半～)	健康チェックの日 (午前9時半～) 絵本のしむ会 (午前11時～) PC相談会 (午後1時半～)
15	16	17	18	19	20	21
パーソナルカラー (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～)	利用者懇談会 (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～)	ぬりえサロン (午後2時～) フレイル講座 3B体操 (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～)	笑って体力作り (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～) 1月23日(月) 麻雀開放：終日中止	シニアヨガ (午前10時半～) ポッチャ教室 (午後1時～) 映画会 (午後2時～)	サロンむすび (午前10時半～) しのさん体操 (午後6時～) 刺し子サロン (午後2時～)	初心者PC (午後1時半～) 囲碁ボール (午後3時20分～)	基本の刺し子【に組】 (午後2時～)	青空ウォーキング (午後1時～) PC塾 (午後1時半～)	子ども交流食堂 (お昼12時～) PC相談会 (午後1時半～) 起震車体験 (午後2時15分～)
29	30	31	年末年始のお休み 12月29日(木)～1月3日(火) 年始は 令和5年1月4日(水)より開館します			
遺言の基本を学ぼう (午後2時～)	和菓子教室 (午前10時～) 口腔ケア (午前10時～) 折り紙教室 (午後2時～)	基本の刺し子【は組】 (午後2時～)				

※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 体操強度：★ 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（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 1月14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。 現在令和5年1月分・2月分の申込みを受付中

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

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：現在受付中～1月14日（土）
抽選結果は1月16日（月）～
受付窓口・電話にて

12月25日より受付開始 「起震車体験～地震の揺れを体験してみよう」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **スマホ基本操作教室**

日時：1月9日（月）・16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25日（日）～1月4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） 体操強度：★★★ **3B（サンビー）体操**

日時：1月19日、2月2日・16日
3月2日・16日（木曜日）
午後3時30分～4時30分【全5回】
定員：15名（抽選）
内容：道具を使った立位中心の体操
講師：宮崎 初恵氏（日本3B体操協会公認指導士）
申込み：12月25日（日）～1月12日（木）
抽選結果は1月13日（金）
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：1月20日（金）午後2時～
定員：10名（先着）
費用：100円（茶菓代）
申込み：12月25日（日）～
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） **絵本たのしむ会**

日時：1月14日（土）
午前11時～11時45分
定員：13名（抽選）
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：12月25日（日）～1月8日（日）
抽選結果は1月10日（火）～
受付窓口・電話にて

1月5日より受付開始

来館・電話（抽選） **パーソナルカラー診断**

日時：1月15日（日）午後2時～4時
定員：6名（抽選）
講師：パーソナルカラーコーディネーター
申込み：1月5日（木）～1月11日（水）
抽選結果は1月13日（金）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 体操強度：★★ **ポッチャ教室**

日時：1月23日（月）午後1時～2時30分
定員：12名（抽選）/講師：センター職員
申込み：1月5日（木）～1月14日（土）
抽選結果は1月18日（水）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **映画会「心の旅路」**

日時：1月23日（月）
午後2時～4時30分
定員：42名（抽選）
講師：センター職員
申込み：1月5日（木）～1月12日（木）
抽選結果は1月16日（月）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 体操強度：★★ **囲碁ボール教室**

日時：1月25日（水）
午後3時20分～4時40分
定員：12名（抽選）
講師：囲碁ボール普及会
申込み：1月5日（木）～1月17日（火）
抽選結果は1月20日（金）～
受付窓口・電話にて

来館のみ（抽選） 体操強度：★★★ **筋トレマシンスタート事業**

日時：2月6日（月）～3月16日（木）
毎週月・木曜日【全12回】
午後1時～2時30分
内容：筋トレマシンの使い方を学ぶ
対象：65歳以上の練馬区民

定員：10名（抽選）
保険料：1,200円
申込み：1月5日（木）～1月20日（金）
抽選結果は1月27日（金）～
受付窓口・電話にて

1月11日より受付開始

来館・電話（予約） **刺し子サロン**
【基本の刺子教室修了者対象】

日時：1月24日（火）
午後2時～3時30分
定員：20名（先着）
申込み：1月11日（水）～
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） **相続・遺言の基本を学ぼう**

日時：1月29日（日）
【講演】午後2時～3時
【相談会】午後3時～
定員：【講演】35名（抽選）
【相談会】16名（相談会のみ参加は不可）
講師：鈴木 正子氏（行政書士）
申込み：1月11日（水）～1月20日（金）
抽選結果は1月25日（水）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **折り紙教室【絵馬飾り】**

日時：1月30日（月）午後2時～4時
定員：15名（抽選）
講師：折り紙ボランティア・センター職員
申込み：1月11日（水）～1月20日（金）
抽選結果は1月25日（水）～
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**

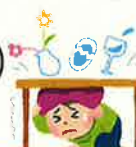
日時：1月30日（月）午前10時～11時
定員：20名（抽選）
講師：歯科医師
申込み：1月11日（水）～1月25日（水）
抽選結果は1月27日（金）～
受付窓口・電話にて

12月25日より受付開始

はつらつセンター豊玉・栄町敬老館・中村地域包括支援センター合同講座

3館合同 冬の防災スタンプラリー

プチお土産付き!



来館・電話(予約) 起震車体験～地震の揺れを体験しましょう!

日時: 1月28日(土) 午後2時15分～3時15分

定員: 16名(先着)

講師: 防災学習センター

申込み: 12月25日(日)～受付窓口・電話にて
(定員になり次第受付終了)

栄町敬老館 ☎03-3994-3286

1月13日(金) 午後2時～3時

中村橋地域包括支援センター ☎03-3577-8815

1月19日(木) 午後2時～3時

※詳細は、各館へ直接お問合せください

当日受付 e-スポーツ ボーリング体験会

日時: 1月12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 セーフティ教室

日時: 2月1日(水) 午後2時～3時

講師: 練馬警察署生活安全課

内容: 特殊詐欺・被害の実例、被害防止策等を学びましょう

申込み: 当日受付

(午後1時30分より受付開始)



当日受付 子ども交流食堂『たまっご』

数量限定

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: 1月28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

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】



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)

利用者懇談会のお知らせ

はつらつセンター豊玉の利用者懇談会を開催します。

皆さまからの貴重なご意見・ご要望をうかがい、よりよいセンターにしていくための懇談会です。お気軽にご参加ください。

※部屋利用抽選会は引き続きお休みです

日時: 令和5年1月17日(火)

午前10時～11時頃

場所: 1階 生涯学習室2

テーマ: センター利用について



※当日は入室前に検温を実施します

※ご参加にあたり、マスクの着用をお願いします