

# 豊晴だより 8月号

ほうせい

はつらつセンター  
豊玉

発行 令和4年7月25日 第214号

## 8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	6
<b>利用者懇談会のお知らせ</b> 日時：8月4日 午前10時～11時 内容：豊セン活動報告と改選のご案内 敬老祭について 令和4年度事業計画 など			フラワーボランティア (午前9時15分～) むりえサロン (午後2時～)	利用者懇談会 (午前10時～) 3B体操 (午後3時半～)	藍染め (午後1時半～) PC塾 (午後1時半～)	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～)
7	8	9	10	11	12	13
音楽を自由に楽しむ会 (午後2時～) アロマハンド養成講座 (午後2時～)	スマートフォン基本操作 (午前10時～)	サロンむすび (午前10時半～) しっかり体操 (午後6時～)		混声コーラス (午前10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～) 英語講座 (午後1時10分～) PC相談会 (午後1時半～) 青空ウォーキング (午後1時半～)	
14	15	16	17	18	19	20
新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) ボールペン字講座 [A:午後1時～ B:午後2時半～]	基本の刺し子補講 (午後2時～)	 LINE・ZOOM講座 (午後2時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) LINE・ZOOM講座 (午後2時～)	ベジチェック (午後1時～) むりえサロン (午後2時～) フレイル (午後2時半～) 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～)	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～)
21	22	23	24	25	26	27
音楽を自由に楽しむ会 (午後2時～) 8月22日(月) 麻雀開放：中止 午後5時閉館	スマートフォン基本操作 (午前10時～) ポッチャ体験会 (午後2時～) 映画会 (午後2時～)	LINE・ZOOM講座 (午後2時～) しっかり体操 (午後6時～)	切り貼り絵講座 (午後2時～)	混声コーラス (午前10時半～) オンライン折り紙 (午後7時～)	PC塾 (午後1時半～) 青空ウォーキング (午後1時半～)	英語講座 (午後1時10分～) PC相談会 (午後1時半～)
28	29	30	31	<b>来館・電話(予約) 豊センサロン なごみ</b> 日時：8月19日(金) 午後2時～ 定員：10名(先着) / 茶菓代：100円 申込み：7月25日(月)～受付窓口・電話にて (定員になり次第受付終了)		
新ひばりエクササイズ (午前10時45分～)	健康寿命は食卓から (午後2時～)	折紙教室 (午後2時～) 音楽健康レク (午後2時～)	相続講座 (午後2時～) LINE・ZOOM講座 (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) ※22日(月)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
むりえサロン	3日(水)・18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 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	秋期コース開催決定! ※詳細は8月11日号区報を ご覧ください

【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

どなたでも  
購入いただけます!!

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

※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><b>当日受付</b>  <small>体操強度：★</small>  <b>ルブラン体操</b></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><b>当日受付</b>  <b>健康チェックの日</b></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  <b>8月13日（土）受付：午前9時30分～午前11時</b>          ※お申込み不要。直接会場へお越しください</p>
<p><b>来館・電話予約</b>  <b>パソコン相談会</b></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。          8月受付中・9月の予約は8月1日（月）から申込開始</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

7月25日より受付開始 「ポールペン字講座」の詳細は増刊号をご確認ください

**来館・電話（抽選）** **藍を染めよう**  
 ～育てた藍で草木染を楽しむ～  
 日時：8月5日（金）  
 午後1時30分～4時  
 定員：6名（抽選）  
 材料費：800円（シルク楊柳薄手ストール代）  
 講師：センター職員  
 申込み：7月25日（月）～7月30日（土）  
 抽選結果は8月1日（月）～  
 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：8月8日（月）・22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・フリー相談  
 講師：西岡 恭史氏  
 申込み：7月25日（月）～8月1日（月）  
 抽選結果は8月4日（木）～  
 受付窓口・電話にて

**来館・電話（予約）** **絵本たのしむ会**（聴講講座）  
 日時：8月13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かかせ  
 講師：「絵本たのしむ会」  
 申込み：7月25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）** **LINE・ZOOMアプリの使い方講座**  
貸出機・ご自身のスマホ どちらも使用します  
 日時：8月17日（水）・23日（火）・31日（水）  
 午後2時～3時30分 【全3回】  
 対象：スマートフォンをお持ちの方（講座で使用します）  
 定員：16名（抽選）  
 講師：NPO法人竹箒の会  
 申込み：7月25日（月）～8月12日（金）  
 抽選結果は8月14日（日）より  
 受付窓口・電話にて

**来館・電話（抽選）** **切り貼り絵～中秋の名月～**  
 日時：8月24日（水） 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：7月25日（月）～8月17日（水） 抽選結果は8月20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。

8月1日より受付開始 「相続時の空き家起こる問題と対策」「フラダンス教室」「青空体操」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**  
 ～糖尿病の予防～  
 日時：8月18日（木）  
 午後2時30分～3時30分  
 定員：20名（抽選）※ZOOM何人でも可  
 ※交流サロンで中継します  
 講師：理学療法士  
 申込み：8月1日（月）～8月13日（土）  
 抽選結果は8月15日（月）～  
 受付窓口・電話にて

はつらつセンター豊玉で開催します！

**来館・電話（抽選）** **ポッチャ体験会**  
体操強度：★★  
 日時：8月22日（月）  
 午後2時～3時30分  
 定員：12名（抽選）  
 講師：練馬ポッチャクラブ  
 申込み：8月1日（月）～8月15日（月）  
 抽選結果は8月18日（木）～  
 受付窓口・電話にて



8月5日より受付開始 「映画会」「ファスナー付き小物入れ」の詳細は増刊号をご確認ください

**来館・電話（抽選）** **健康寿命は食卓から**  
 ～ご自身を紐解きましょう～  
 日時：8月29日（月） 午後2時～4時  
 定員：16名（抽選）  
 内容：健康診断・血液検査の結果を解説しますのでご持参ください（無くて参加可）  
 講師：秋山敦子氏（管理栄養士）  
 申込み：8月5日（金）～8月15日（月）  
 抽選結果は8月20日（土）～  
 受付窓口・電話にて

**来館・電話（抽選）** **折紙教室～ペンギン～**  
 日時：8月30日（火）  
 午後2時～4時  
 定員：15名（抽選）  
 講師：折紙ボランティア・センター職員  
 申込み：8月5日（金）～8月15日（月）  
 抽選結果は8月20日（土）～  
 受付窓口・電話にて



8月10日より受付開始

**来館・電話（抽選）** **体操強度★★**  
**音楽健康レクリエーション**  
 日時：8月30日（火） 午後2時～3時  
 定員：15名（抽選）  
 内容：カラオケコンテンツを使用した音楽レクリエーション（軽体操・脳トレ）  
 講師：瀬戸奏氏（音楽健康指導士・第一興商）  
 申込み：8月10日（水）～8月20日（土）  
 抽選結果は8月25日（木）～  
 受付窓口・電話にて

**来館・電話（抽選）** **初心者PC講習会**  
 日時：9月7日・14日・21日  
 水曜日 【全3回】  
 午後1時30分～4時30分  
 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：8月10日（水）～8月22日（月）  
 抽選結果は8月25日（木）より  
 受付窓口・電話にて

**当日受付** **ベジチェック～野菜摂取レベル測定～**  
プチお土産あります！  
 日時：8月18日（木）  
 午後1時～1時50分  
 定員：20名（先着）  
 ※医療機器ではありません **結果は推定値**です  
 講師：岡元 明日香氏（明治安田生命）  
 申込み：当日交流サロンにて 午後0時45分～  
 （定員になり次第受付終了）

7月25日より受付開始

来館・電話 (抽選)

### ボールペン字講座

日時：8月14日(日)  
【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：7月25日(月)～8月1日(月)  
抽選結果は8月8日(月)～  
受付窓口・電話にて

8月1日より受付開始

来館・電話 (抽選)

### 相続時の空き家起こる問題と対策

日時：8月31日(水)  
【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】12名(抽選)  
講師：津田 陽一氏(東京都行政書士)  
内容：終活、空き家、悩みごとについて  
申込み：8月1日(月)～8月15日(月)  
抽選結果は8月22日(月)～  
受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選)

### 初心者向けフラダンス教室

日時：9月5日(月)・12日(月)  
午後1時30分～2時30分【全2回】  
定員：12名(抽選)  
講師：天野 和栄氏(フラダンスインストラクター)  
申込み：8月1日(月)～8月15日(月)  
抽選結果は8月22日(月)より  
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選)

体操強度：★★★

### 青空体操 & (動きインターバル) ウォーキング

日時：【火曜組】9/6・10/4・11/8・12/6  
1/10・2/7  
【金曜組】8/26・9/30・10/21・11/25  
12/23・1/27  
午後1時30分～4時【全6回】  
対象：全ての日程に参加可能な方  
2kmを30分以内で歩行できる方

内容：体操・ウォーキング・管理栄養士によるミニ講話  
※心疾患のある方はご参加いただけません  
定員：各6名(抽選)  
保険料：198円(加入必須)  
申込み：8月1日(月)～8月15日(月)  
抽選結果は8月22日(月)～  
受付窓口・電話にて

8月5日より受付開始

来館・電話 (抽選)

### 映画会 「雨に唄えば」

日時：8月22日(月)  
午後2時～  
定員：42名(抽選)  
申込み：8月5日(金)～8月12日(金)  
抽選結果は8月15日(月)～  
受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選)

### ファスナー付 小物入れ《手縫い》

日時：9月9日(金) 午後2時～4時  
定員：12名(抽選) / 材料費：200円  
講師：紫陽花会  
申込み：8月5日(金)～8月15日(月)  
抽選結果は8月20日(土)  
受付窓口・電話にて



ZOOM配信 メールのみ (予約)

### オンライン折り紙講座～ニコちゃんフラワー～

日時：8月25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：8月1日(月)～メールにて(定員になり次第受付終了)  
toyotama-online@foryou.or.jp



豊晴だより8月号増刊号  
発行 令和4年7月25日  
第214号

予告

第18回

# 敬老祭

## 9月11日(日) 午前9時～午後4時

詳細は、豊晴だより9月号(8月25日発行)にて掲載予定です

### 開催予定イベント

- ・紅茶を楽しもう講座
- ・石鹸作り
- ・パソコンで名刺作り
- ・歌って踊って!南米アンデス音楽
- ・サークルミニ発表会

対象：60歳以上の練馬区民の方  
参加費：無料

現在募集中(～9月8日まで)

### サークルミニ展示会

場所：交流サロンにて  
展示物：A4サイズ1～2枚

受付窓口にてごお問い合わせください

※今年度中止…バザー

カラオケ発表会  
麻雀大会

## 敬老祭に伴う施設利用について

○：利用できます ×：利用できません ー：通常実施なし

開館・閉館時間	9月10日(土) 前日準備			9月11日(日) 敬老祭当日		
	午前9時～午後9時半			午前9時～午後9時半		
時間帯	午前9時～	午後1時～	午後5時～	午前9時～	午後1時～	午後5時～
サークル活動	○	○	×	×	×	×
駐車場	○	○	○	×	×	×
1階交流談話サロン	△	×	×	△	△	○
ピアノ個人利用	○	×	×	×	×	○
囲碁・将棋・オセロ	○	○	○	○	○	○
スクイウェア・マッサージ	○	○	○	○	○	○
ルフラン体操	○	ー	ー	×	ー	ー
カラオケ開放	ー	ー	ー	×	ー	ー
筋トレ開放	ー	×	ー	ー	ー	ー
初心者向け麻雀開放	ー	×	ー	ー	ー	ー
パソコン相談会	ー	×	ー	ー	ー	ー
パソコン個人利用	○	○	×	×	×	○
健康チェック・健康相談	○	○	ー	ー	ー	ー

※感染状況により、中止の可能性があります