

豊晴だより 10月号

ほうせい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和4年9月25日 第216号

10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 PC相談会 (午後1時半～)
2	3 基本の刺し子 (午後2時～) ロビーコンサート (午後2時～)	4 青空ウォーキング (午後1時半～)	5 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～)	6 	7 PC塾 (午後1時半～) 切り貼り絵講座 (午後2時～)	8 健康チェックの日 (午前9時半～) ハンドベル (午前10時半～) 絵本楽しむ会 (午前11時～) PC相談会 (午後1時半～)
9 新ひばりエクササイズ (午前10時45分～)	10 カードで終活 (午前10時～) ポップスコンサート (午後2時～) 10月10日(月) 麻雀開放：中止	11 サロンむすび (午前10時半～) しっかり体操 (午後6時～)	12 ポーリング体験会 (午前10時～)	13 混声コーラス (午前10時半～) ロビーコンサート (午後2時～)	14 PC塾 (午後1時半～) 基本の刺し子 (午後2時～)	15 PC相談会 (午後1時半～) 笑って体力づくり (午後1時半～)
16 午後5時閉館	17 筋トレマシン講座 (午後1時～) 	18 折紙教室 (午後2時～)	19 フラワーボランティア (午前9時15分～)	20 ポーリング体験会 (午前10時～) 筋トレマシン講座 (午後1時～) ぬりえサロン (午後2時～) フレイル (午後2時半～)	21 青空ウォーキング (午後1時半～) PC塾 (午後1時半～) 豊センサロンなごみ (午後2時～)	22 ハンドベル (午前10時半～) PC相談会 (午後1時半～)
23 新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) 秋のコンサート (午後3時～) 10月24日(月) 麻雀開放：中止	24 和菓子教室 (午前10時～) シニアヨガ (午前10時半～) 筋トレマシン講座 (午後1時～) 映画会 (午後2時～)	25 サロンむすび (午前10時半～) しっかり体操 (午後6時～)	26 	27 混声コーラス (午前10時半～) 筋トレマシン講座 (午後1時～)	28 PC塾 (午後1時半～) 基本の刺し子 (午後2時～) お針子教室 (午後2時～) 健康寿命は食卓から (午後2時～)	29 子ども交流食堂 (午後0時～) 笑って体力づくり (午後1時半～)
30 にこにこ寄席 (午後2時～) ヘアケア講座 (午後2時～)	31 筋トレマシン講座 (午後1時～) はこ庭をつくろう (午後2時～)	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) ※10日(月)24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	5日(水)・20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	9月15日～11月24日【全7回】 木曜日 午後3時～4時30分 《受付締切》

【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>当日受付 体操強度：★ ルフラン体操</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 10月8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10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

9月25日より受付開始 「絵本たのしみ会・豊センサロンなごみ・笑って体づくり」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **ハンドベル演奏をしよう！**

日時：10月8・22日、11月12・26日、12月10日（第2・4土曜日）全5回
午前10時30分～12時
対象：少しなら楽譜が読める方
定員：8名（抽選）

内容：クリスマスの曲を練習して、交流サロンでミニコンサートをします。
講師：川井佳子氏（音楽レク Smile♪）
申込み：9月25日（日）～10月2日（日）
抽選結果は10月5日（水）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **ポップスコンサート2022**

日時：10月10日（月）午後2時～3時
定員：25名（抽選）
講師：加橋章と豊玉パラダイスキング
申込み：9月25日（日）～10月5日（水）
抽選結果は10月6日（木）～
受付窓口・電話にて


来館・電話（抽選） **しのさんの しっかり体操**
～動いて筋力アップ！～

体操強度：★★★

日時：10月11日・25日、11月8日・22日、12月13日・27日 火曜日【全6回】
午後6時～7時
定員：12名（抽選）
講師：篠達雄氏（介護予防運動指導員）
申込み：9月25日（日）～10月6日（木）
抽選結果は10月8日（土）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **切り貼り絵講座**
～ハロウィン～

日時：10月7日（金）午後2時～4時
定員：10名（抽選）
講師：センター職員
申込み：9月25日（日）～10月4日（火）
抽選結果は10月5日（水）～
受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） **カードゲームで終活を始めてみよう！**


日時：10月10日（月）午前10時～正午
定員：10名（抽選）
内容：質問カードを使った終活準備のお手伝い
講師：西岡 恭史氏
申込み：9月25日（日）～10月4日（火）
抽選結果は10月6日（木）～
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。

10月1日より受付開始 「健康寿命は食卓から」の詳細は増刊号をご確認ください


来館・電話（抽選） **にこにこ寄席**

日時：10月30日（日）午後2時～3時
定員：25名（抽選）
内容：落語を聴いて楽しみましょう！
講師：桜台落語ネットワーク会員
申込み：10月1日（土）～10月19日（水）
抽選結果は10月25日（火）～
受付窓口・電話にて




来館・電話（抽選） **秋のコンサート**
～昭和歌謡&ポップス～

日時：10月23日（日）午後3時～4時
定員：35名（抽選）
内容：懐かしい歌謡曲を歌とベースギターで演奏します
出演者：オールウェイズ
申込み：10月1日（土）～10月16日（日）
抽選結果は10月19日（水）～
受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） **折り紙教室**
ハロウィン～ネコとカボチャ～

日時：10月18日（火）午後2時～4時
定員：15名（抽選）
講師：センター職員・折紙ボランティア
申込み：10月1日（土）～10月10日（月）
抽選結果は10月13日（木）～
受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） **介護予防フレイル予防講座**
～心疾患の予防～


モニター中継開催

日時：10月20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：10月1日（土）～10月15日（土）
抽選結果は10月17日（月）～
受付窓口・電話にて

10月5日より受付開始 「映画会」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **お針子教室**
～ハンカチで巾着袋を作ろう～

日時：10月28日（金）午後2時～4時30分
定員：12名（抽選）
費用：200円（材料代）
講師：サンフラワー
申込み：10月5日（水）～10月12日（水）
抽選結果は10月23日（日）～
受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） **オトナ世代のヘアケア**

日時：10月30日（日）午後2時～3時
定員：10名（抽選）
講師：毛髪診断士
申込み：10月5日（水）～10月24日（月）
抽選結果は10月27日（木）～
受付窓口・電話にて




10月15日より受付開始 「パソコンで年賀状を作ろう」「はこ庭をつくろう2」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（予約） **野菜の収穫体験！**

日時：11月5日（土）午前9時30分～正午（予定）
定員：10名（先着）
内容：みんなで野菜の収穫をしましょう！
場所：高橋農園（保谷駅から徒歩4分）

費用：550円（野菜収穫代）＋交通費
申込み：10月15日（土）～
受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）



9月25日より受付開始

来館・電話 (予約) 絵本たのしむ会 (聴講講座)

日時: 10月8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をします。
講師: 「絵本たのしむ会」
申込み: 9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 (予約) 豊センサロンなごみ

日時: 10月21日(金)午後2時~
定員: 10名(先着)
費用: 100円(茶菓代)
申込み: 9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) 体操強度:★★ 笑って体力づくり

日時: 10月15日~令和5年3月18日
毎月第1・3土曜日(10月は第3・5土)
【全12回】
午後1時30分~2時30分
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
申込み: 9月25日(日)~10月7日(金)
抽選結果は10月9日(日)~受付窓口・電話にて

10月1日より受付開始

来館・電話 (抽選) 健康寿命は食卓から ~健診結果を紐解くと自身が見えてくる~

日時: 10月28日(金)・11月14日(月) 午後2時~3時30分【全2回】
※個別相談は後日抽選
定員: 20名(抽選)
講師: 秋山敦子氏(管理栄養士)
申込み: 10月1日(土)~10月10日(月)
抽選結果は10月20日(木)~受付窓口・電話にて

10月5日より受付開始

来館・電話 (抽選) 映画会 「イヴの総て」

日時: 10月24日(月) 午後2時~4時30分
定員: 42名(抽選)
申込み: 10月5日(水)~10月12日(水)
抽選結果は10月20日(木)~受付窓口・電話にて



10月15日より受付開始

来館・電話 (抽選) パソコンで年賀状を作ろう!

日時: 11月2日・9日・16日 水曜日【全3回】 午後1時30分~4時
定員: 4名(抽選)
費用: 979円(ソフト代)
講師: Neit176 ITリーダーの会
申込み: 10月15日(土)~10月25日(火)
抽選結果は10月26日(水)~受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) はこ庭をつくろう! 2

日時: 10月31日(月)午後2時~3時
定員: 10名(抽選)
内容: 苔を使ったかわいいはこ庭作り 前回大人気だった再講座です
講師: センター職員
材料費: 700円
申込み: 10月15日(土)~10月24日(月)
抽選結果は10月26日(水)~受付窓口・電話にて

当日受付

アフタヌーン ロビーミニコンサート

日時: 10月3日(月)・13日(木)午後2時~2時30分
場所: 交流談話サロン
内容: 優しいピアノ演奏を聴きにお立ち寄りください
定員: 20名程度(混雑する場合は立ち見になる場合がございます)



※開催中はTV・ピアノのご利用はご遠慮ください。
※時間は前後する可能性があります。

e-スポーツ ボーリング体験会

日時: 10月12日(水)・20日(木)午前10時~12時
場所: 生涯学習室1
内容: ゲームで行うボーリング。チームに分かれて対戦。みんなで盛り上がりましょう! 応援しながら交流づくり!

ゲーム初心者も大歓迎!!



※動きやすい服装でお越しください。

数量限定

子ども交流食堂『たまっこ』



手作りカレーをみんなで楽しく食べませんか。
食後には、ピアノ演奏付きの読み聞かせ会があります!

日時: 10月29日(土)お昼12時~ (受付開始: 午前11時45分~)
場所: 1階 交流サロン
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】

孤食解消と世代間交流を目的とした交流食堂です

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)

お世話になりました!

この度、8月末で退職することになりました。ご利用者のみなさま、職員のみなさま、出会えた全ての方々のおかげで9年間勤めることができました。心より感謝申し上げます。これから先も皆さまの毎日が健康で幸せでありますように願っております。本当にありがとうございました!

渋谷 芽衣