

豊 晴 だより 9月号

ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和4年 8 月 25 日 第 215 号

9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
当日受付 アフタヌーン ロビーミニコンサート 日 時：9月25日（日）午後2時～2時30分 ※時間は前後する可能性があります 場 所：交流談話サロン 優しいハーブ演奏を聴きにお立ち寄りください ※コンサート中はTV・ピアノのご利用はご遠慮ください				1 3B 体操 (午後3時半～)	2 PC 塾 (午後1時半～)	3 笑って体力づくり (午後1時半～)
4 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～)	5 スマートフォン基本操作 (午前10時～) フラダンス教室 (午後1時半～)	6 秋の交通安全講座 (午前10時半～) 青空ウォーキング (午後1時半～)	7 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～)	8 混声コーラス (午前10時半～)	9 ベジチェック (午後0時10分～) PC 塾 (午後1時半～) 手作り小物 (午後2時～)	10 健康チェックの日 (午前9時半～)
11 敬老祭 (午前9時半～) 	12 スマートフォン基本操作 (午前10時～) フラダンス教室 (午後1時半～) 切り布アート (午後2時～) 9月11日（日） カラオケ開放：中止	13 サロンむすび (午前10時半～) 基本の刺し子 (午後2時～) しっかり体操 (午後6時～)	14 初心者 PC (午後1時半～) 	15 ぬりえサロン (午後2時～) フレイル (午後2時半～)	16 PC 塾 (午後1時半～) 豊センサロンなごみ (午後2時～)	17 絵本楽しむ会 (午前11時～)
18 音楽を自由に楽しむ会 (午後2時～) 午後5時閉館	19 9月19日（月） 麻雀開放：PM 中止	20 基本の刺し子 (午後2時～)	21 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～)	22 混声コーラス (午前10時半～)	23 はこ庭をつくろう (午後2時～)	24
25 新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) 三味線&盆踊り (午後2時～) ロビーミニコンサート (午後2時～) 9月26日（月） 麻雀開放：中止	26 和菓子教室 (午前10時～) きよみのシニアヨガ (午前10時半～) 映画会 (午後2時～)	27 サロンむすび (午前10時半～) 折り紙教室 (午後2時～) しっかり体操 (午後6時～) 基本の刺し子 (午後2時～)	28 囲碁ボール (午後3時20分～)	29	30 カリグラフィ教室 A：午後1時～ B：午後3時～ かんたん体操 A：午後1時半～ B：午後3時～ 青空ウォーキング (午後1時半～) 	

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） ※19日（月）午後中止 ※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 ※11日（日）中止	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	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23日はお休み	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 法人たしさん 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所持してください。



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（開館時間が増え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

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 9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
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、申込み中止。再開が決まり次第、告知します

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

8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 **スタンフラー**

交通安全講座

来館・電話（予約） 危険予測を体験！歩行シュミレーター

日時：9月6日（火）
午前10時30分～11時30分
定員：16名（先着）
講師：練馬警察署交通課警察官
申込み：8月25日（木）～定員になるまで
受付窓口・電話にて

「プチお土産あります♪」

中村橋地域包括支援センター ☎03-3577-8815
 9月22日（木）午後2時～3時
 栄町敬老館 ☎03-3994-3286
 9月29日（木）午後2時～3時
 ※詳細は、各館へ直接お問合せください

来館・電話（予約） 絵本たのしむ会（聴講講座）

日時：9月17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をします。
講師：「絵本たのしむ会」
申込み：8月25日（木）～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） スマートフォン基本操作教室

日時：9月5日（月）・12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：8月25日（木）～9月1日（木）
抽選結果は9月2日（金）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（予約） 切布アート ～私の好きな一曲～

日時：9月12日（月）
午後2時～4時30分
定員：12名（先着）
講師：三宅 雅代氏
申込み：8月25日（木）～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：9月16日（金）
午後2時～
定員：10名（先着）
茶菓代：100円
申込み：8月25日（木）～受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）

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。

9月1日より受付開始

来館・電話（抽選） 体操強度：★
きよみのシニアヨガ教室

日時：9月26日・10月24日・11月28日
月曜日【全3回】
午前10時30分～11時30分
定員：10名（抽選）
内容：ヨガの呼吸法を取り入れた転ばないためのストレッチを行います。
講師：佐藤清美氏（シニアヨガインストラクター）
申込み：9月1日（木）～9月10日（土）
抽選結果は9月20日（火）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 和菓子教室

日時：9月26日・10月24日
11月7日、28日・12月12日、19日
月曜日【全6回】午前10時～正午
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：9月1日（木）～9月14日（水）
抽選結果は9月20日（火）～受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 初めてのカリグラフィ教室

日時：9月30日（金）
【A】午後1時～2時30分
【B】午後3時～4時30分
定員：各15名（抽選）／材料費：200円
講師：伊澤氏、田島氏（英語とおり紙の会）
申込み：9月1日（木）～9月10日（土）
抽選結果は9月17日（土）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） リモート開催
介護予防フレイル予防講座
～認知症の予防～

日時：9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
講師：理学療法士
申込み：9月1日（木）～9月10日（土）
抽選結果は9月12日（月）～
受付窓口・電話にて

9月5日より受付開始 「三味線&盆踊り」「映画会」「はこ庭をつくろう」「折紙教室」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：★★
かんたん体操で免疫力アップ

日時：9月30日（金）
【A】午後1時30分～2時30分
【B】午後3時～4時
定員：各15名（抽選）
講師：内田 修平氏（柔道整復師/ゆうしん接骨院）
申込み：9月5日（月）～9月19日（月）
抽選結果は9月26日（月）～
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：10月17日（月）～11月24日（木）
毎週月・木曜日【全12日制】
午後1時～2時30分
定員：10名（抽選）
保険料：1,200円
申込み：9月5日（月）～9月20日（火）（来館のみ）
抽選結果は9月27日（火）～
受付窓口・電話にて

9月10日より受付開始 「パソコン塾」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：★★
囲碁ボール教室

日時：9月28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：9月10日（土）～9月21日（水）
受付窓口・電話にて
抽選結果は9月24日（土）～受付窓口・電話にて

9月15日より受付開始 「Android スマホ体験会」「新ひばりエクササイズ」の詳細は増刊号をご確認ください

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：9月9日（金）
午後0時10分～1時
定 員：20名（先着）
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前11時50分～
（定員になり次第受付終了）
※医療機器ではありません **結果は推定値**です

9月5日より受付開始

来館・電話（抽選） はこ庭をつくろう

日 時：9月23日（金）午後2時～
定 員：5名（抽選）
内 容：苔を使ってかわいいはこ庭作り
材料費：700円
申込み：9月5日（月）～9月17日（土）
受付窓口・電話にて
抽選結果は9月20日（火）～受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 折紙教室～立体ダリア～

日 時：9月27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：9月5日（月）～9月15日（木）
受付窓口・電話にて
抽選結果は9月20日（火）～受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 三味線コンサート&盆踊り体験

日 時：9月25日（日）午後2時～3時
定 員：15名（抽選）
内 容：ミニコンサート&盆踊り体験
講 師：津軽三味線サークル
申込み：9月5日（月）～9月15日（木）
受付窓口・電話にて
抽選結果は9月20日（火）～受付窓口・電話にて

**来館・電話（抽選） 映画会
「風と共に去りぬ」**

日 時：9月26日（月）
午後2時～6時頃
定 員：42名（抽選）
申込み：9月5日（月）～9月12日（月）
抽選結果は9月19日（月）～受付窓口・電話にて

9月10日より受付開始

来館・電話（抽選） 中級者向け パソコン塾

日 時：10月7日～12月23日
毎週金曜日【全12回】
午後1時30分～4時
定 員：8名（抽選）
講 師：いきいきネットの会
申込み：9月10日（土）～9月24日（土）
抽選結果は9月29日（木）～
受付窓口・電話にて
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）

9月15日より受付開始

来館・電話（予約） Android スマホ体験会

日 時：10月4日（火）
午前9時30分～12時30分
定 員：10名（先着）
内 容：各種アプリの活用を体験
講 師：東京都委託によるスマホ専門講師他
申込み：9月15日（木）～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：★★★
新ひばりエクササイズ**

日 時：10月9日～令和5年3月26日
第2・4日曜日【全12回】
午前10時45分～11時45分
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：9月15日（木）～9月25日（日）
抽選結果は10月1日（土）～
受付窓口・電話にて

第18回 敬老祭

バルーンアート ボランティア

募集中！

9月10日（土） 午後2時～4時頃
お申込みは、はつらつセンター窓口まで

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（一階）	○	○	×	×	×	×
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	○	○	○	○	○	○
スカイウェル・マッサージ	○	○	○	○	○	○
ルファン体操	○	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

状況によって中止になる可能性があります

敬老祭 9月11日(日)

会場：はつらつセンター豊玉

午前9時半～午後4時

🎵 サークル発表会

- 9:45～9:50 開会式
 9:50～10:05 かゑがも
 10:15～10:30 よみきかせの会
 10:40～10:55 マハロ
 ～15分間休憩～
 11:10～11:25 ゴールデンベリー
 11:35～11:50 ヴィオレッテ
 是非見に来てね♪

歌って踊ってアンデス音楽

14:00～15:30



※事前申し込み制
 利用者参加型の演奏会で心も体も
 リズムに乗せて踊りましょう！

*****▼申込み▼*****

8月25日(木)～9月5日(月)

抽選発表日：9月8日(木)

お電話又は窓口にてお申込み下さい。



宝石せっけん作り

9:30～11:30

まるで本物の宝石のような
 せっけんが作れちゃう！

※材料がなくなり次第終了

所要時間：30分程度

事前申込み不要！参加費無料！



紅茶を楽しもう講座

◇14:00～14:50

◇15:00～15:50



紅茶の美味しい淹れ方について学
 べます。世界で1番多く飲まれて
 いる、鍋で作るミルクティーが飲
 めちゃいます！開始時間に間に合
 う様にご来館ください。

事前申込み不要！参加費無料！



パソコンで名刺作り

※12:00～申込書と情報コーナーにて配布

12:30～15:00

パソコンを使って自分オリジナルの名刺を
 先生に教わりながら簡単に作れます！

先着：50名様

所要時間：20分程度、参加費無料！

