

豊晴 だより 6月号

ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和5年5月25日 第224号

6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 |
|--|---|---|---|--|--|--|
| 当日受付 アフタヌーン ロビーコンサート 日 時：6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 定員：25名程度/場 所：交流談話サロン バイオリン演奏を聴きにお立ち寄りください ※コンサート中はTV・ピアノの利用はご遠慮ください | | | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 清掃活動 (午前10時～) |  | 青空ウォーキング (午後1時半～) | フラワーボランティア (午前9時15分～) サロンぬりえ (午後2時～) ミュージカルピクス (午後2時半～) | サロン昭和のゲーム (午前9時半～) 混声コーラス (午前10時半～) | PC塾 (午後1時半～) 基本の刺子教室 (午後2時～) 6月10日(土) 麻雀開放：午前中止 (午後1時から) | ポウリング体験会 (午前10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～) |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) 行政書士 (午後2時～) | スマホ基本操作 (午前10時～) 和菓子教室 (午前10時～) 口腔ケア (午後2時～) イブニングシネマ (午後5時半～) | スマホ体験会 (午前9時半～) バックヤード (午前10時～) スマホ相談会 (午後1時～) しのさん体操 (午後5時半～) | 洋菓子教室 (午前9時半～) | フレイル (午後2時半～)  | PC塾 (午後1時半～) 豊センサロンなごみ (午後2時～) | 子ども交流食堂 (お昼12時～) 英語講座 (午後1時10分～) PC相談会 (午後1時半～) 笑って体づくり (午後1時半～) |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 午後5時閉館 | スマホ基本操作 (午前10時～) | 洋菓子教室 (午後1時～) お針子教室 (午後2時～) | フラワーボランティア (午前9時15分～) エッグドール (午後1時～) サロンぬりえ (午後2時～) ミュージカルピクス (午後2時半～) | 混声コーラス (午前10時半～) 青空ウォーキング (午後1時半～) | PC塾 (午後1時半～) アンデス音楽教室 (午後2時～) | 英語講座 (午後1時10分～) PC相談会 (午後1時半～) 昭和歌謡コンサート (午後3時～) |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) 行政書士 (午後2時～) ロビーコンサート (午後2時～) トヨスマ相談会 (午後2時～) | 和菓子教室 (午前10時～) 映画会 (午後2時～) 6月26日(月) 麻雀開放：中止 | サロン昭和のゲーム (午前9時半～) 紅茶を楽しむ会 (午前10時～) サロン刺し子 (午後2時～) しのさん体操 (午後5時半～) | 洋菓子教室 (午後1時～) 折り紙教室 (午後2時～) | ポウリング体験会 (午前10時～) 苺玉作り教室 (午後2時～) | PC塾 (午後1時半～) 切布アート (午後2時～)  | |

【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・5) | 午後1時～2時50分 午後6時～7時50分 |

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 |
|---|--------------------------|--------------------------------------|
| 5月9日～7月25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 | 4月6日～6月8日 木曜日 午後3時～4時30分 ※募集締切 |

【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 ●部屋利用抽選会および利用者懇談会

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

基本的な感染症予防対策の継続をお願いします

※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 ルフラン体操 | 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 6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、スマホに関する疑問点に、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6・7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

7月2日（日）は健康長寿はつらつまつり

健康長寿川柳の展示作品を募集します！

今年のテーマは『マスク』

申込み：6月1日（木）～6月24日（土）、受付窓口にて申込用紙を配布します

5月25日より受付開始 「バッグヤードツアー・行政書士・なごみ・口腔ケア」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 絵本たのしむ会
日時：6月10日（土）午前11時～12時頃
定員：15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：5月25日（木）～6月4日（日）
抽選結果は6月7日（水）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） スマホ基本操作教室
日時：6月12日（月）・19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：5月25日（木）～6月5日（月）
抽選結果は6月8日（木）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 初めての洋菓子作り【全3回】
日時：6月14日（水）午前9時半～12時半
6月20日（火）6月28日（水）午後1時～4時
定員：12名（抽選）
費用：1200円（3回分）
内容：科学の力でおいしいケーキを作ろう
講師：センター職員
申込み：5月25日（木）～6月5日（月）
抽選結果は6月8日（木）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） お針子教室～ショルダーバック～
日時：6月20日（火）午後2時～4時
定員：10名（抽選）
講師：江原 奎子氏
チームサンフラワー
費用：200円（材料費）
申込み：5月25日（木）～6月5日（月）
抽選結果は6月13日（火）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 体操強度：★ ミュージカルピクス ～椅子に座って楽しく動こう！～
日時：6月7日（水）～8月2日（水）第1・3水曜日【全5回】
午後2時30分～3時30分
定員：20名（抽選）
講師：蝦名 美和氏（介護予防指導士）
申込み：5月25日（木）～6月3日（土）
抽選結果は6月5日（月）～
受付窓口・電話にて

6月1日より受付開始 「スマホ体験会、介護予防フレイル」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 昭和歌謡コンサート
日時：6月24日（土）午後3時～4時
定員：35名（抽選）
内容：懐かしい昭和の歌謡曲を歌とベースギターで演奏
出演者：オールウェイズ
申込み：6月1日（木）～6月16日（金）
抽選結果は6月20日（火）～受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） サロン刺し子～ペットボトルケース～
日時：6月27日（火）午後2時～4時
対象：基本の刺し子教室修了者
定員：15名（抽選）
講師：センター職員・八木氏
費用：200円（材料費）
申込み：6月1日（木）～6月10日（土）
抽選結果は6月20日（火）～受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） エッグドール教室
日時：6月21日（水）午後1時～3時
定員：10名（抽選）/費用：300円（材料費）
内容：卵の殻を使って浦島太郎の人形を作ります

来館・電話（抽選） ～浦島太郎と乙姫様～
講師：富本 操氏
申込み：6月1日（木）～6月12日（月）
抽選結果は6月15日（木）～
受付窓口・電話にて

6月5日より受付開始

来館・電話（抽選） 映画会「アメリカ交響楽」
日時：6月26日（月）午後2時～4時30分
定員：42名（抽選）
申込み：6月5日（月）～6月15日（木）
抽選結果は6月18日（日）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 紅茶を楽しむ会【全3回】
日時：6月27日（火）午前10時～12時
7月18日（火）7月15日（火）午後2時～4時
8月15日（火）
定員：12名（抽選）
費用：600円（3回分）講師：センター職員
内容：季節のアレンジティーを楽しむ
申込み：6月5日（月）～6月15日（木）
抽選結果は6月18日（日）～受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） かんたん！苔玉作り教室
日時：6月29日（木）午後2時～3時
定員：8名（抽選）
費用：600円（材料費）

講師：センター職員
申込み：6月5日（月）～6月15日（木）
抽選結果は6月17日（土）～
受付窓口・電話にて

6月10日より受付開始 「しのさんのしっかり体操」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 折り紙教室～朝顔～
日時：6月28日（水）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：6月10日（土）～6月15日（木）
抽選結果は6月21日（水）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 切布アート～食べる～
日時：6月30日（金）午後2時～4時30分
定員：10名（抽選）
内容：食べたいお料理を切布で作ります
講師：三宅雅代氏 補佐：橋長由衣氏
申込み：6月10日（土）～6月23日（金）
抽選結果は6月25日（日）～
受付窓口・電話にて

6月15日より受付開始 「イブニングシネマ・PC基礎講座・PC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：★★★ 新ひばりエクササイズ
日時：7月9日（日）～9月24日（日）午前10時45分～11時45分
第2・4日曜日【全5回】
定員：16名（抽選）
内容：歌謡曲のDVDに合わせてエクササイズ！
申込み：6月15日（木）～6月25日（日）
抽選結果は6月28日（水）～
受付窓口・電話にて

5月25日より受付開始

来館・電話 (抽選) 遺言はあなたの大切な方へのラブレター ～実践編～

日時：【A】6月11日(日)
【B】6月25日(日)
【講演】午後2時～3時30分
【相談会】午後3時30分～
講師：林 政明氏(行政書士)
定員：【講演】20名(抽選)
【相談会】10名(抽選)
(相談会のみ参加は不可)
申込み：5月25日(木)～6月5日(月)
抽選結果は6月9日(金)～
受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) 図書館バックヤードツアー 練馬図書館の舞台裏を探検しよう!

日時：6月13日(火)
①午前10時～②午前11時～
定員：各回5名(抽選)
費用：33円(保険料)
講師：練馬図書館職員
内容：普段見る事のできない場所へご案内
申込み：5月25日(木)～6月6日(火)
抽選結果は6月8日(木)～
受付窓口・電話にて
※急な階段がありますので不安のある方はお控えください

来館・電話 (予約) 豊センサロン なごみ

日時：6月16日(金)午後2時～
定員：14名(先着)
費用：100円(茶菓代)

申込み：5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) お口の老化を防いで健康寿命を伸ばしましょう

日時：6月12日(月)午後2時～3時30分
定員：20名(抽選)
講師：歯科医師
内容：食べるための必要な知識を学ぼう

申込み：5月25日(木)～6月5日(月)
抽選結果は6月10日(土)～
受付窓口・電話にて

6月1日より受付開始

来館・電話 (予約) スマホ体験会

日時：6月13日(火)
午前9時30分～12時30分
定員：10名(先着)
内容：基本操作・申請や決済(キャッシュレス等)
講師：東京都委託によるスマホ専門講師他
申込み：6月1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) モニター中継開催 介護予防フレイル予防講座 ～股・膝関節痛の予防～

日時：6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：6月1日(木)～6月10日(土)
抽選結果は6月12日(月)～
受付窓口・電話にて

6月10日より受付開始

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：7月11日(火)～9月26日(火)
火曜日【全6回】
午後5時30分～6時30分
定員：12名(抽選)

講師：篠 達雄氏(介護予防運動指導員)
申込み：6月10日(土)～6月25日(日)
抽選結果は6月30日(金)～
受付窓口・電話にて

6月15日より受付開始

来館・電話 (抽選) イブニング・シネマ「赤い風車」

日時：7月10日(月)
午後5時30分～7時30分
定員：20名(抽選)

申込み：6月15日(木)～6月25日(日)
抽選結果は6月28日(水)～
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) パソコン基礎講座 Word講習会

日時：7月5日(水)～7月19日(水)
午後1時30分～4時 水曜日【全3回】
定員：5名(抽選)
費用：550円(テキスト代)
内容：Wordの基礎を学びます
講師：Neit176 地域ITリーダーの会
申込み：6月15日(木)～6月25日(日)
抽選結果は6月28日(水)～
受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) 中級者向け パソコン塾

日時：7月7日(金)～9月22日(金)
午後1時30分～4時
金曜日【全12回】
申込条件：文字入力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)
定員：8名(抽選)
講師：いきいきネットの会
申込み：6月15日(木)～6月25日(日)
抽選結果は6月28日(水)～
受付窓口・電話にて

当日受付 e-スポーツボウリング体験会

日時：6月3日(土)・29日(木)
午前10時～12時
内容：ゲームで行うボウリング!
チームに分かれて対戦!
場所：1階 生涯学習室1
申込み：当日、直接会場にお越しください
※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 アロマハンドトリートメントの会

心も身体も癒されるアロマハンドトリートメントをご体感ください
日時：6月10日(土)午後2時～3時
定員：15名(先着)
費用：なし
講師：ハンドトリートメントボランティア
申込み：当日、直接会場にお越しください
※アレルギーの方、香りが苦手な方はお控えください



当日受付 東京都スマートフォン普及啓発事業 スマホ相談会

日時：6月13日(火)午後1時～4時
定員：12名程度(先着)/講師：東京都スマートフォン専門アドバイザー
持ち物：ご自身のスマートフォン
内容：スマホ操作に関するご相談を一对一で受けられます(お一人様約30分程度)
申込み：当日、直接会場にお越しください
※ご参加希望の方多数の場合、受付を予定より早めに締め切らせていただきます
※混雑状況によりお待ちいただく場合があります



当日受付 子ども交流食堂『たまっこ』

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：6月17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】
申込み：当日、直接会場にお越しください
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)

数量限定

