

豊晴 だより 3月号

ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和5年2月25日 第221号

3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
来館・電話(予約) 豊センサロン なごみ 日 時: 3月17日(金) 午後2時~ 定 員: 12名(先着) 費 用: 100円(茶菓代) 申込み: 2月25日(土)~ 受付窓口・電話にて(定員になり次第受付終了)						
5	6	7	8	9	10	11
 和菓子教室 (午前10時~) フラダンス教室 (午前10時半~) 筋トレマシン事業 (午後1時~) ロビーコンサート (午後2時~)	ポーリング体験会 (午前10時~)	初心者PC (午後1時半~)	フラワーボランティア (午前9時15分~) めりえサロン (午後2時~)	筋トレマシン事業 (午後1時~) 認知症予防講座 (午後2時~) 3B体操 (午後3時半~)	PC塾 (午後1時半~) YELL説明会 (午後2時~) 手作り小物 (午後2時~)	笑って体づくり (午後1時半~) PC相談会 (午後1時半~)
12	13	14	15	16	17	18
新ひばりエクササイズ (午前10時45分~) 詩吟の中の漢詩 (午後1時半~)	スマホ基本操作 (午前10時~) 和菓子教室 (午前10時~) フラダンス教室 (午前10時半~) 筋トレマシン事業 (午後1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~)	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~)	筋トレマシン事業 (午後1時~) めりえサロン (午後2時~) アンデス音楽 (午後2時~) 3B体操 (午後3時半~)	PC塾 (午後1時半~)	子ども交流食堂 (お昼12時~) 笑って体づくり (午後1時半~) PC相談会 (午後1時半~)
19	20	21	22	23	24	25
午後5時閉館	スマホ基本操作 (午前10時~)	ポールペン字講座 [A: 午後1時~] [B: 午後2時半~]	初心者PC (午後1時半~) 囲碁ボール教室 (午後3時20分~)	ポップアップカード (午前10時~)	PC塾 (午後1時半~)	PC相談会 (午後1時半~)
26	27	28	29	30	31	
新ひばりエクササイズ (午前10時45分~) パーソナルカラー診断 (午後2時~)	シニアヨガ (午前10時半~) 映画会 (午後2時~)	サロンむすび (午前10時半~) サロン刺し子 (午後2時~) いわさきひろ見学会 (午後2時~) しのさん体操 (午後6時~)	 折り紙教室 (午後2時~) 基本の刺し子 (午後2時~)	切り布アート (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) ※27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
めりえサロン	1日(水)・16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
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 ※詳細は3/11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 ※3月16日(木)はお休みです。
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

※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あります。

定期開催事業

当日受付 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（5m歩行・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 3月11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4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3・4月分の申込を受付中

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

2月25日より受付開始 「詩吟の中の漢詩和歌・スマホ基本操作教室」詳細は増刊号をご確認ください


来館・電話（抽選） 小物手作り教室
～うさぎクリップ～

日時：3月10日（金）
午後2時～4時
定員：10名（抽選）
講師：紫陽花会
費用：200円（材料費）
申込み：2月25日（土）～3月4日（土）
抽選結果は3月6日（月）～
受付窓口・電話にて




来館・電話（抽選） 絵本たのしみ会

日時：3月11日（土）
午前11時～11時45分
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：「絵本たのしみ会」
申込み：2月25日（土）～3月7日（火）
抽選結果3月9日（木）～
受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） 青空ウォーキング
～退職後の健康増進に！～

日程：3月14日（火）
4月11日（火）・28日（金）
5月9日（火）・25日（木）
6月6日（火）・22日（木）
7月20日（木）・29日（土）【全9回】
時間：午後1時～4時
（6月は天候により午前10時～午後1時の場合もあり）
定員：8名（抽選）
講師：センター職員（介護予防運動指導員）
内容：練馬区内5～6kmを約2時間歩行
ミニ栄養講座含む/体力測定2回あり
保険料：297円（9回分）
申込み：2月25日（土）～3月8日（水）
抽選結果は3月10日（金）～
受付窓口・電話にて



3月1日より受付開始

来館・電話（抽選） 初心者向け 混声コーラス教室

日時：4月13日～令和6年3月28日
午前10時30分～正午
第2・4木曜日 【全24回】
※最終回は卒業発表会（予定）
定員：25名（抽選）
費用：200円（ファイル代）
講師：清水 映子氏（ソプラノ歌手）
申込み：3月1日（水）～3月15日（水）
抽選結果は3月20日（月）～
受付窓口・電話にて



3月5日より受付開始 「サロン基本の刺し子教室・切り布アート・しっかり体操」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：3月22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：3月5日（日）～3月13日（月）
抽選結果は3月17日（金）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） パーソナルカラー診断

日時：3月26日（日）午後2時～4時
定員：6名（抽選）
内容：自分に似合うカラーについて学ぶ
講師：パーソナルカラーアドバイザー
申込み：3月5日（日）～3月15日（水）
抽選結果は3月20日（月）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） ポップアップカードを作ろう

日時：3月23日（木）午前10時～正午
定員：10名（抽選）
内容：桜の花モチーフの立体カード作り
講師：センター職員
申込み：3月5日（日）～3月15日（水）
抽選結果は3月18日（土）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 映画会「嵐が丘」

日時：3月27日（月）
午後2時～4時30分
定員：42名（抽選）
申込み：3月5日（日）～3月12日（日）
抽選結果は3月20日（月）～
受付窓口・電話にて




来館・電話（抽選） ボールペン字講座

日時：3月21日（火・祝）
【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）

来館・電話（抽選） お針子教室～手作り布バッグ～

日時：4月4日（火）午後2時～4時30分
定員：10名（抽選）
講師：江原氏・チームサンフラワー
内容：手縫いで作る小型バッグ
費用：200円（材料費）
申込み：3月10日（金）～3月20日（月）
抽選結果は3月27日（月）～
受付窓口・電話にて



3月10日より受付開始 「基本の刺し子教室・折り紙教室」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★★ 笑って体力づくり

日時：4月1日（土）～9月30日（土）
午後1時30分～2時30分【全12回】
※基本開催は第1・3（土）変則あり
定員：15名（抽選）
内容：健康維持を目的とした体操
講師：湯川 恵子氏（東京都レクリエーション協会公認講師）
申込み：3月10日（金）～3月24日（金）
抽選結果は3月26日（日）～
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：令和5年4月7日～6月23日
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）


3月15日より受付開始 「新ひばりエクササイズ・筋トレマシンスタート事業」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 中級者向け パソコン塾

日時：令和5年4月7日～6月23日
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）

来館・電話（抽選） 中級者向け パソコン塾

定員：8名（抽選）
講師：いきいきネットの会
申込み：3月15日（水）～3月25日（土）
抽選結果は3月28日（火）～
受付窓口・電話にて



2月25日より受付開始

来館・電話 (抽選) 詩吟の中の漢詩・和歌

日時：3月12日(日)午後1時30分～3時
 定員：25名(抽選)
 内容：漢詩や和歌の解説の後、詩吟を聞く
 申込み：2月25日(土)～3月4日(土)
 抽選結果は3月8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：3月13日(月)・20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：2月25日(土)～3月5日(日)
 抽選結果は3月8日(水)～
 受付窓口・電話にて

3月5日より受付開始

来館・電話 (抽選) サロン基本の刺子教室
 ～花刺し模様～

日時：3月28日(火)午後2時～4時
 対象：基本の刺子教室修了者
 定員：10名(抽選) / 費用：100円(材料費)
 講師：センター職員・八木氏
 内容：手縫いで作る花ふきん
 申込み：3月5日(日)～3月15日(水)
 抽選結果は3月22日(水)～
 受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) 講座 布アート～のびる～

日時：3月31日(金)午後2時～4時30分
 定員：10名(抽選)
 講師：三宅氏・ボランティア
 内容：布を切り、台紙に貼る
 申込み：3月5日(日)～3月20日(月)
 抽選結果は3月24日(金)～
 受付窓口・電話にて

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：4月11日～6月27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：3月5日(日)～3月20日(月)
 抽選結果は3月27日(月)～
 受付窓口・電話にて

3月10日より受付開始

来館・電話 (抽選) 折り紙教室 ～桜の花～

日時：3月30日(木)午後2時～4時
 講師：折り紙ボランティア・センター職員
 定員：15名(抽選)
 申込み：3月10日(金)～3月18日(土)
 抽選結果は3月25日(土)～
 受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) 基本の刺子教室

日時：4/7(金)・5/16(火)・6/9(金)
 7/4(火)・8/29(火)【全5回】
 午後2時～4時30分
 定員：8名(抽選) / 講師：センター職員
 費用：各300円/回(材料費)
 申込み：3月10日(土)～3月20日(月)
 抽選結果は3月30日(木)～
 受付窓口・電話にて

3月15日より受付開始

来館・電話 (抽選) 体操強度：★★★ 新ひばりエクササイズ

日時：4月9日～6月25日
 第2・4日曜日【全6回】
 午前10時45分～11時45分
 定員：16名(抽選)
 内容：歌謡曲のDVDに合わせエクササイズ!
 申込み：3月15日(水)～3月25日(土)
 抽選結果は3月28日(火)～
 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事業
 ※参加条件あり。受付窓口までお問合せ下さい

日時：4月3日(月)～5月11日(木)
 月曜日・木曜日【全12回】
 午後1時～2時30分
 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：3月15日(水)～3月25日(土)
 受付窓口にて
 抽選結果は3月27日(月)～電話にて

当日受付 アフタヌーン ロビーコンサート

日時：3月6日(月)午後2時～2時30分
 定員：25名程度(先着) / 場所：1階 交流談話サロン
 内容：ピアノと鍵盤ハーモニカのデュオ演奏
 申込み：当日、直接会場にお越しください
 ※混雑する場合は、立ち見となる場合があります。開始時間が前後する可能性があります。
 ※開催中はTV・ピアノのご利用はご遠慮ください。



当日受付 e-スポーツ ボーリング体験会

日時：3月7日(火)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
 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 昭和のゲームサロン

日時：3月9日(木)午前9時30分～11時
 内容：すごろく・坊主めくり・トランプ
 かるた等で自由に遊びましょう
 場所：1階 交流談話サロン
 申込み：当日、直接会場にお越しください
 (受付開始：午前9時30分～)

当日受付 スマホで♪ ボランティアデビュー (YELL 登録説明会)

日時：3月10日(金)午後2時～3時30分
 内容：スマホやパソコンを使い、ボランティア活動先の
 探し方や申込方法を学びます。
 場所：1階 交流談話サロン
 持ち物：ご自身のスマートフォンやパソコン
 申込み：当日、直接会場にお越しください



YELL(エール)とは、シニア向け
 ボランティアコーディネートサイトで
 す。共助社会づくりの原動力として大
 きな期待が寄せられているシニア世
 代の方にもわかりやすく安心してご利用
 いただけるwebサイトです。



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：3月14日(火)午前9時30分～12時30分
 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：当日直接会場へお越しください
 ※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!

数量限定



日時：3月18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

今月のレクリエーション

ピアノと
お話し会



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)