

センターで過ごした3年間、大変お世話になりました。皆さまと一緒に、体操したこと、歌ったこと、笑い合えたことを嬉しく思っています。そして様々な経験を皆様と一緒に味わえたことは、私にとって最高の思い出となりました。センターで培った貴重な経験を、今後の人生に活かしていきたいと思ひます。皆様のご健勝とますますのご活躍を心よりお祈り申し上げます。本当にありがとうございました。齋藤 弥生



【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) ※23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)28日(土)夜間開放 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
9月5日～11月24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7日～11月9日【全7回】 木曜日 午後3時～4時30分

【お問合せ先】練馬区高齢社会対策課 介護予防係 TEL5984-2094(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

利用再開中

●風呂 7月24日(月)より再開 ※詳細は受付窓口にて

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 豊玉)

〒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] 南越前循環 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣

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5年9月25日 第228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	2	3	4	5	6	7
エッグドール (午後1時～)		青空ウォーキング (午後1時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) ハロウィンアレンジ (午後2時～) サロンぬりえ (午後2時～)	ボウリング体験会 (午前10時～)	PC塾 小物作り (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～) ハンドトリートメント (午後2時～)
8	9	10	11	12	13	14
新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) トヨスマ相談会 (午後1時半～)	カードで終活 (午前10時～) ポップコンサート (午後2時～) 詩吟教室 (午後2時～) イブニングシネマ (午後5時半～)	サロンはなみずき (午前10時半～) しのさん体操 (午後5時半～) スマホ相談会 (午後1時～)	洋菓子教室 (午前9時半～) 	混声コーラス (午前10時半～) ロビーコンサート (午後2時～)	PC塾 (午後1時半～)	健康チェックの日 (午前9時半～) サロン絵本のしむ会 (午前11時～) PC相談会 (午後1時半～)
15	16	17	18	19	20	21
午後5時閉館	口腔ケア講座 (午前10時半～) 	暮らしに役立つIT入門 (午前9時半～) ボウリング体験会 (午前10時～) 青空ウォーキング (午後1時～)	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～) 認知症サポーター養成講座 (午後2時～)	フレイル予防講座 (午後2時半～) 	手話をしよう! (午前10時半～) PC塾 (午後1時半～) 防災対策講座 (午後2時～) 豊センサロンなごみ (午後2時～) ITフリールーム (午後5時半～)	子ども交流食堂 (お昼12時～) PC相談会 (午後1時半～)
22	23	24	25	26	27	28
新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) 歌をうたきましょう 〔A〕午後1時半～ 〔B〕午後3時～	和菓子教室 (午前10時～) 映画会 (午後2時～) 10月23日(月)麻雀開放終日中止	サロンはなみずき (午前10時半～) サロン刺子 (午後2時～) しのさん体操 (午後5時半～)	洋菓子教室 (午前9時半～) 認知症サポーター養成講座 (午後2時～) 折紙教室 (午後2時～)	混声コーラス (午前10時半～) 	PC塾 (午後1時半～) 歌をうたきましょう 〔A〕午後1時半～ 〔B〕午後3時～ ITフリールーム (午後5時半～)	トヨスマ相談会 (午前9時半～) PC相談会 (午後1時半～) 笑って体づくり (午後1時半～)
29	30	31	当日受付 アロマハンドトリートメントの会			
行政書士講座 (午後2時～)	和菓子教室 (午前10時～) 詩吟教室 (午後2時～)	認知症サポーター養成講座 (午後2時～) お針子教室 (午後2時～)	日 時：10月7日(土)午後2時～3時 定員：15名(先着) 費用：無料 講師：ハンドトリートメントボランティア 申込み：当日直接会場へお越しください ※香りのあるオイルを使用します。香りの苦手な方はお控えください			



※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 <small>体操強度：★</small> ルプラン体操</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14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・11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 「野菜の収穫体験」の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**
 ～ティッシュケースカバー～
 日時：10月6日（金）午後2時～4時
 定員：10名（抽選）
 講師：紫陽花会
 材料費：200円
 申込み：9月25日（月）～10月2日（月）
 抽選結果は10月3日（火）～
 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9日（月）午前10時～正午
 定員：10名（抽選）
 申込み：9月25日（月）～10月3日（火）
 抽選結果は10月6日（金）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **イブニング・シネマ**
 ヒッチコック監督「バルカン超特急」
 日時：10月9日（月）
 午後5時30分～7時30分
 定員：20名（抽選）
 申込み：9月25日（月）～10月2日（月）
 抽選結果は10月5日（木）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（予約） **みんなで楽しくレクリエーション！**
サロン はなみずき
 日時：10月10日（火）・24日（火）
 午前10時30分～正午
 定員：12名（先着）
 費用：各回100円（菓子代）
 内容：1時間程度のレクリエーションと座談会
 10日（火）ブックトーク
 24日（火）eスポーツ体験
 申込み：9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） **歯周病ってどんな病気？**
 ～歯磨きの方法から全身のかかわりまで～
 日時：10月16日（月）午前10時30分～正午
 定員：20名（抽選）/講師：歯科医師
 内容：歯磨きの方法など学ぶ（口腔ケア）
 申込み：9月25日（月）～10月10日（火）
 抽選結果は10月13日（金）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（予約） **豊センサロン なごみ**
 日時：10月20日（金）午後2時～
 定員：16名（先着）
 内容：皆で楽しくフリートークなど♪
 申込み：9月25日（月）～10月2日（月）
 抽選結果は10月5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 「認知症サポート養成講座・相続講座・手話」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **暮らしに役立つIT入門**
 日時：10月17日～3月19日
 午前9時30分～11時30分
 第3火曜日【全6回】
 定員：16名（抽選）
 内容：最新のデジタル用語をやさしく解説（AIやクラウド等）
 講師：センター職員
 申込み：10月1日（日）～10月10日（火）
 抽選結果は10月13日（金）～
 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～
 日時：10月19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：10月1日（日）～10月14日（土）
 抽選結果は10月16日（月）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（予約） **大地震！！あなたを助ける「籠城作戦！」**
 日時：10月20日（金）午後2時～3時30分
 定員：40名（先着）
 内容：防災対策、簡易トイレ作成、非常食作成など
 講師：高橋 洋氏（防災コンサルタント）
 申込み：10月1日（日）～受付窓口・電話にて
 （定員になり次第終了）

来館・電話（抽選） **映画会「七人の侍」**
 日時：10月23日（月）午後2時～4時
 定員：42名（抽選）
 申込み：10月1日（日）～10月8日（日）
 抽選結果は10月15日（日）～
 受付窓口・電話にて

10月5日より受付開始 「サロン刺子教室・お針子教室・英語入門講座・折紙」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **ITフリールーム**
 日時：10月20日～11月24日
 午後5時30分～7時30分
 【全6回】毎週金曜日
 定員：4名（抽選）/講師：センター職員
 内容：Webコンテンツやプログラムを自由に学ぶ
 申込み：10月5日（木）～10月12日（木）
 抽選結果は10月16日（月）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **みんなで歌を歌いましょう♪合唱祭♪**
 日時：10月22日（日）27日（金）
 11月13日（月）
 【合唱祭】11月19日（日）【全4回】
 【A】午後1時30分～2時45分
 【B】午後3時～4時15分
 定員：各15名（抽選）/講師：声楽講師
 内容：発声練習から曲を仕上げ豊玉合唱祭で発表
 申込み：10月5日（木）～10月15日（日）
 抽選結果は10月18日（水）～
 受付窓口・電話にて

10月15日より受付開始

来館・電話（抽選） **秋のアレンジメント**
 日時：11月7日（火）午後2時～3時
 定員：8名（抽選）
 費用：800円（材料費）
 講師：センター職員

内容：ドライフラワーを使用して秋のアレンジを作ります
 申込み：10月15日（日）～10月26日（木）
 抽選結果は11月2日（木）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **パソコン基礎講座・年賀状講習会**
 日時：11月1日・8日・15日
 午後1時30分～4時 毎週水曜日
 【全3回】
 定員：7名（抽選）
 講師：ネイト176の会
 申込み：10月15日（日）～10月22日（日）
 抽選結果は10月29日（日）～
 受付窓口・電話にて

10月1日より受付開始

来館・電話 (予約) チームオレンジ養成連続型講座
知って安心、認知症のこと

日時：10月18日(水)・25日(水)・31日(火)
午後2時～3時30分
定員：10名(先着)
内容：認知症サポーター養成講座
新委員会：豊玉地域包括支援センター
練馬区社会福祉協議会
はつらつセンター豊玉
申込み：10月1日(日)～受付窓口・電話にて
(定員になり次第終了)



来館・電話 (抽選) **手で遊びながら
手話を楽しもう!**

日時：10月20日(金)
午前10時30分～11時30分
定員：20名(抽選)
講師：「手輪るサロン」
内容：簡単な挨拶や歌の手話を学びましょう
申込み：10月1日(日)～10月10日(火)
抽選結果は10月13日(金)～
受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) **事例から学ぶ! 相続の大切さ**

日時：10月29日(日)
【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】16名(相談会のみ参加は不可)

講師：大高坂 愛子氏(行政書士)
申込み：10月1日(日)～10月15日(日)
抽選結果は10月22日(日)～
受付窓口・電話にて



10月5日より受付開始

来館・電話 (抽選) **サロン刺し子教室
～花ふきん～**

日時：10月24日(火) 午後2時～4時
対象：基本の刺し子教室修了者
定員：10名(抽選) / 講師：センター職員
費用：100円(サラシ代)
申込み：10月5日(木)～10月15日(日)
抽選結果は10月20日(金)～
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) **折紙教室 ～桔梗とすすき～**

日時：10月25日(水) 午後2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5日(木)～10月15日(日)
抽選結果は10月21日(土)～
受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) **お針子教室 ～コインケース～**

日時：10月31日(火) 午後2時～4時
定員：10名(抽選)
講師：江原氏・チームサンフラワー
内容：手縫いで作る小型小銭入れ

材料費：200円
申込み：10月5日(木)～10月20日(金)
抽選結果は10月25日(水)～
受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) **脳を刺激する 英語入門講座**

日時：11月4日～令和6年1月27日
午後1時～2時20分 土曜日【全12回】
※12月30日はお休み
対象：英語初心者で当講座に初めて参加される方
定員：12名(抽選)
講師：松木 隆氏(英語学習ナビゲーター)

内容：たくさんの英語の音や音楽に触れ、
脳を刺激することを目指します。
初回と最終回にファイブ・コグを行います。
申込み：10月5日(木)～10月22日(日)
抽選結果は10月24日(火)～
受付窓口・電話にて



9月25日より受付開始

来館・電話 (抽選) **野菜の収穫体験!**

日時：11月9日(木)
午前10時～正午(予定)
予備日：11月11日(土)
定員：10名(抽選)
場所：高橋農園



集合場所：保谷駅中央改札口 午前10時
費用：583円(野菜収穫代+保険代)
申込み：9月25日(月)～10月15日(火)
抽選結果は10月23日(日)～
受付窓口・電話にて

当日受付 **サロン絵本たのしみ会**

NEW!

日時：10月14日(土)
午前11時～12時頃
定員：15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：「絵本たのしみ会」
申込み：当日、直接会場にお越しください

当日受付 **アフタヌーン
ロビーコンサート**

日時：10月12日(木)
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：ギター演奏



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
ボウリング体験会**

日時：10月5日(木)、17日(火)
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 **東京都スマートフォン普及啓発事業 スマホ相談会**

日時：10月10日(火) 午後1時～4時
定員：12名(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』** **数量限定**

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：10月21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
絵本よみきかせ

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)