

【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) ※25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)※9日(土)中止	午後1時～5時
カラオケ開放	日 ※10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)※9日(土)中止 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 ※開催予定

【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] 南武院循環 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣

豊晴 だより 9月号

ほうせい

はつらつセンター 豊玉

発行 令和5年8月25日 第227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
					1	2
					PC塾 (午後1時半～) HP作り (午後5時半～)	笑って体づくり (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
3	4	5	6	7	8	9
はつらつシニア ・絵本の世界 (午後1時半～) 足腰体操 (午後3時～)	筋トレマシン事業 (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～) サロンぬりえ (午後2時～) ミュージカルピクニック (午後2時半～)	ボウリング体験会 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～)	PC塾 (午後1時半～) 基本の刺子 (午後2時～)	健康チェックの日 (午前9時半～) 9月9日(土) 麻雀開放終日中止 筋トレ開放中止
10	11	12	13	14	15	16
敬老祭 (午前9時半～)	スマホ基本操作 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～) 詩吟教室 (午後1時半～) 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～) スマホ相談会 (午後1時～) ロビーコンサート (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～) PC基礎講座 (午後1時半～)	混声コーラス (午前10時半～) 筋トレマシン事業 (午後1時～)	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～) PC相談会 (午後1時半～)
17	18	19	20	21	22	23
トヨスマ相談会 (午前9時半～)	スマホ基本操作 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～)	青空ウォーキング (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～) はつらつシニア ・ピースストラップ (午前10時半～) ・声の活動 (午後1時半～) PC基礎講座 (午後1時半～) 折紙教室 (午後2時～) サロンぬりえ (午後2時～) フラダンス教室 (午後3時半～)	筋トレマシン事業 (午後1時～) フレイル予防 (午後2時半～)	PC塾 (午後1時半～)	PC相談会 (午後1時半～)
24	25	26	27	28	29	30
新ひばりエクササイズ (午前10時45分～)	和菓子教室 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～) なべさんの湧くわく講座 (午後2時～)	サロンはなみずき (午前10時半～) 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 (午前9時半～) 詩吟教室 (午後1時半～) PC基礎講座 (午後1時半～) フラダンス教室 (午後3時半～)	混声コーラス (午前10時半～) 筋トレマシン事業 (午後1時～)	切布アート (午後1時～) 活脳パズル (午後1時～)	笑って体づくり (午後1時半～)

※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

<p>当日受付 体操強度：★ ルラン体操</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	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>当日受付 健康チェックの日</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。	毎月第2土曜日 定員：15名程度 9月9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>来館・電話予約 パソコン相談会</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。	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9・10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

8月25日より受付開始 「お針子教室・洋菓子応用編」の詳細は増刊号をご確認ください

<p>来館・電話（抽選） イブニング・シネマ 「私を野球に連れてって」 日時：9月11日（月） 午後5時30分～7時30分 定員：20名（抽選） 申込み：8月25日（金）～9月1日（金） 抽選結果は9月6日（水）～ 受付窓口・電話にて</p>	<p>来館・電話（抽選） スマホ基本操作教室 日時：9月11日（月）・18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：8月25日（金）～9月4日（月） 抽選結果は9月6日（水）～ 受付窓口・電話にて</p>
---	---

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：9月12日（火）・26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
 12日（火）ペーパークラフト
 26日（火）映画会「奥様は魔女」
 申込み：8月25日（金）～受付窓口・電話にて
 （定員になり次第受付終了）

<p>来館・電話（予約） 豊センサロン なごみ 日時：9月15日（金）午後2時～ 定員：16名（先着） 内容：タブレットで脳トレ等 申込み：8月25日（金）～受付窓口・電話にて （定員になり次第受付終了）</p>	<p>来館・電話（抽選） 切布アート ～瓶～ 日時：9月29日（金） 時間：午後1時～4時30分 定員：10名（抽選） 講師：三宅雅代氏 補佐：橋長由里氏 申込み：8月25日（金）～9月20日（水） 抽選結果は9月25日（月）～ 受付窓口・電話にて</p>
---	---

来館・電話（抽選） 初心者向け **フラダンス教室**

日時：9月20日（水）・27日（水）
 午後3時30分～4時30分
 定員：15名（抽選）
 ※裸足でのレッスンになります

講師：天野 和栄氏（フラダンスインストラクター）
 申込み：8月25日（金）～9月12日（火）
 抽選結果は9月14日（木）
 受付窓口・電話にて

9月1日より受付開始 「サロン刺し子・ポップスコンサート」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **介護予防フレイル予防講座**
 ～糖尿病予防～
 日 時：9月21日（木）
 午後2時30分～3時30分
 定員：35名（抽選）※ZOOM何人でも可
 講師：理学療法士
 申込み：9月1日（金）～9月14日（木）
 抽選結果は9月16日（土）～
 受付窓口・電話にて

今回は、はつらつセンター豊玉に講師をお迎えします！！

来館・電話（抽選） **和菓子教室**

日 時：9月25日・10月23日、30日
 11月13日、27日・12月11日
 午前10時～正午 月曜日【全6回】
 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作り
 材料費：2,000円（6回分前納）
 申込み：9月1日（金）～9月15日（金）
 抽選結果は9月20日（水）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（予約） **なべさんの元気湧くわく講座**
 「心に沁みる人生の味～辞世の句から学んだもの～」
 日 時：9月25日（月）
 午後2時30分～4時
 定員：50名（先着）

講師：渡邊 一雄氏（社会人落語家 三遊亭大王）
 申込み：9月1日（金）～受付窓口・電話にて
 （定員になり次第受付終了）

9月5日より受付開始 「エッグドール教室・ハロウィンミニアレンジ（フラワー）」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～花かご～**
 ※今回は中級レベルです！
 日 時：9月20日（水）午後2時～
 講師：センター職員・折紙ボランティア
 定員：15名（抽選）
 申込み：9月5日（火）～9月10日（日）
 抽選結果は9月15日（金）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **活脳パズル体験会**

日 時：9月29日（金）午後1時～2時
 定員：10名（抽選）
 内容：脳の若返りを目指す思考パズルを体験
 講師：石原亜沙比氏
 申込み：9月5日（火）～9月19日（火）
 抽選結果は9月26日（火）～
 受付窓口・電話にて

9月15日より受付開始 「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

来館・電話（抽選） 中級者向け **パソコン塾**

日 時：10月6日（金）～12月22日（金）
 午後1時30分～4時
 金曜日【全12回】
 申込条件：Google or Yahoo アカウントと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：9月15日（金）～9月22日（金）
 抽選結果は9月29日（金）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **笑って体力づくり**

日 時：10月7日（土）～3月16日（土）
 午後1時30分～2時30分【全12回】
 第1・3（土）※10月のみ第1・4（土）
 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：9月15日（金）～9月26日（火）
 抽選結果は9月28日（木）～
 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：10月10日（火）～12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：9月15日（金）～9月30日（土）
 抽選結果は10月2日（月）～
 受付窓口・電話にて

9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：10月8日(日)～12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：9月15日(金)～9月22日(金)
 抽選結果は9月29日(金)～
 受付窓口・電話にて

当日受付 アフタヌーン ロビーコンサート

日時：9月12日(火) 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：9月7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 東京都スマートフォン普及啓発事業 スマホ相談会

日時：9月12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対一で受けられます(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 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：9月16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

数量限定



今月のレクリエーション

モーショントレーニングシステム TANO
を使って楽しく身体を動かそう！

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)

【豊晴だより9月号増刊号 発行 令和5年8月25日 第227号】

8月25日より受付開始

来館・電話
(抽選)

洋菓子作り 応用編

日時：9月13日(水)・27日(水)
 10月11日(水)・25日(水)
 午前9時30分～【全4回】
 定員：12名(抽選)
 費用：1800円(4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：8月25日(金)～9月4日(月)
 抽選結果は9月8日(金)～
 受付窓口・電話にて

来館・電話
(抽選)

お針子教室 ～折畳み傘袋～

日時：9月19日(火) 午後2時～4時
 定員：10名(抽選)
 講師：江原奎子氏・サンフラワーズ
 費用：300円(材料費)
 申込み：8月25日(金)～9月8日(金)
 抽選結果は9月13日(水)～
 受付窓口・電話にて



9月1日より受付開始

来館・電話
(抽選)

サロン刺し子 ～花ふきん 野分～

日時：9月26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：100円(材料費)
 申込み：9月1日(金)～9月15日(金)
 抽選結果は9月18日(月)～
 受付窓口・電話にて



来館・電話
(抽選)

ポップスコンサート 2023

日時：10月9日(月) 午後2時～3時
 定員：35名(抽選)
 出演：加橋章と豊玉パラダイスキング

申込み：9月1日(金)～9月22日(金)
 抽選結果は9月29日(金)～
 受付窓口・電話にて



9月5日より受付開始

来館・電話
(抽選)

エッグドール教室 ～ハロウィンの魔女～

日時：10月1日(日)
 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
 かわいい魔女の人形を作ります
 講師：富本 操氏
 申込み：9月5日(火)～9月22日(金)
 抽選結果は9月25日(月)～
 受付窓口・電話にて



来館・電話
(抽選)

ハロウィンの ミニアレンジ

日時：10月4日(水)
 午後2時～4時
 定員：12名(抽選)
 費用：200円(材料費)
 内容：造花を使ってポップな
 ミニアレンジメントを作ります
 講師：センター職員
 申込み：9月5日(火)～9月22日(金)
 抽選結果は9月25日(月)～
 受付窓口・電話にて



9月21日より受付開始

来館・電話
(予約)

トヨスマ相談会 ～スマートフォンのお悩み解決！！～

日時：10月8日(日) 午後1時30分～4時
 10月28日(土) 午前9時30分～正午
 定員：各10名(先着) ※20分入れ替え制

講師：小川 英邦氏、センター職員
 申込み：9月21日(木)～受付窓口・電話にて
 (定員になり次第受付終了)

お一人様各曜日
1枠予約可能

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 △：一部利用制限あり

開館・閉館時間	9月9日(土) 前日準備			9月10日(日) 敬老祭当日		
	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	○	×	×	×	×	×
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	○	△	△	△	△	○
エアロバイク	○	×	×	×	×	○
スカイウェル・マッサージ	○	○	○	○	○	○
ルフラン体操	○	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	○	○	ー	ー	ー	ー
健康相談	○	○	ー	ー	ー	ー

はつらつシニア活躍応援塾

はつらつシニア活躍応援塾とは…
 得意なことを生かして、講師として活躍することを目指す皆様を応援する企画です！
 講師は、はつらつシニア応援塾の卒業生が務めます。お楽しみに！

来館・電話 (予約) **ビーズストラップを
作ろう**

日 時：9月20日(水) 午前10時30分～
 場 所：2階 調理室
 内 容：アクセサリビーズのリメイクで簡単
 ストラップを作りましょう
 定 員：12名(先着)
 講 師：大場政江氏

来館・電話 (予約) **声の活動
～音読・朗読～**

日 時：9月20日(水) 午後1時30分～
 場 所：2階 調理室
 内 容：作品読みや早口言葉などで楽しく表現しましょう
 定 員：12名(先着)
 講 師：星野紀子氏



申し込みは9月1日(金)～ 受付窓口・電話にて 定員になり次第終了



第19回
敬老祭
 9月10日(日)午前9時30分～午後4時
 (12時～午後1時は一斉休憩です)

作品展 ※出展受付終了	午前9時30分～3時
ミュージカルピクス体操	午前9時35分～9時50分
豊玉小学校こんにちはコンサート	午前9時55分～10時25分
サークル発表会	午前10時30分～午後2時35分
良き昭和のラテン&ジャズコンサート	午後3時～4時
麻雀大会 ※参加受付終了	午前9時50分～4時
みんなであそぼう! キッズえんにち	午前10時～4時
アロマハンドトリートメントの会 ★当日、整理券配布	午前10時30分～12時30分
練馬警察署安全講座	午前11時～11時30分
豊セン バザー	午前9時30分～午後4時
パソコンで名刺作り ★当日、整理券配布	午後1時～3時30分

練馬区立はつらつセンター豊玉
 練馬区豊玉中3-3-12(東武ストアとない)
03-5912-6401

★お車での来場はご遠慮ください。

