

【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) ※24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
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

【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

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] 南越前駅行 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣

豊晴 だより 7月号

はつらつセンター 豊玉

ほうせい

発行 令和5年6月25日 第225号

7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
<b>来館・電話(抽選) 絵本たのしむ会</b> 日 時：7月8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：6月25日(日)～7月4日(火) 抽選結果は7月6日(木)～ 受付窓口・電話にて						1
2	3	4	5	6	7	8
健康長寿 はつらつまつり (午前9時半～)		基本刺子教室 (午後2時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) ボウリング体験会 (午前10時～) PC基礎講座 (午後1時半～) サロンぬりえ (午後2時～) ミュージカルピクス (午後2時半～)		PC塾 (午後1時半～) 手作り小物教室 (午後2時～)	健康チェックの日 (午前9時半～) 絵本たのしむ会 (午前11時～) 英語講座 (午後1時10分～) 笑って体力づくり (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
9	10	11	12	13	14	15
ハンドトリートメント (午前10時～) 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～) スマホ基本操作 (午前10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～) しのさん体操 (午後5時半～)	PC基礎講座 (午後1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～)	藍染め (午後1時～) PC塾 (午後1時半～) iPad活用術 (午後5時半～)	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～)
16	17	18	19	20	21	22
午後5時閉館		紅茶を楽しむ会 (午後2時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) ボウリング体験会 (午前10時～) PC基礎講座 (午後1時半～) アイロンビーズ (午後1時半～) サロンぬりえ (午後2時～) ミュージカルピクス (午後2時半～)	青空ウォーキング (午後1時～) フレイル予防 (午後2時半～)	PC塾 (午後1時半～) なごみ (午後2時～) ホームページ作り (午後5時半～)	英語講座 (午後1時10分～) PC相談会 (午後1時半～) ピアノコンサート (午後2時～)
23	24	25	26	27	28	29
新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) 行政書士講座 (午後2時～)	映画会 (午後2時～)	サロン昭和のゲーム (午前9時半～) 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～)	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～) フラワーセラピー (午後2時～) iPad活用術 (午後5時半～)	青空ウォーキング (午後1時～) 英語講座 (午後1時10分～) PC相談会 (午後1時半～) 笑って体力づくり (午後1時半～)
30	31	<b>基本的な感染症予防対策の 継続をお願いします</b>				
トヨスマ相談会 (午前9時半～) 行政書士講座 (午後2時～)	スマホ基本操作 (午前10時～) 詩吟教室 (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、

**定期開催事業**

<p><b>当日受付</b> 体操強度：★ <b>ルラン体操</b></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><b>当日受付</b> <b>健康チェックの日</b></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 7月8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><b>来館・電話予約</b> <b>パソコン相談会</b></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7・8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

6月25日より受付開始 「豊センサロンなごみ」の詳細は増刊号をご確認ください


**来館・電話 (抽選)** **藍染め**  
～コットンスカーフ (60×60cm)～  
日時：【A】7月14日（金）  
【B】8月4日（金）  
午後1時～4時30分  
定員：各8名（抽選）  
費用：700円（2枚）/講師：センター職員  
申込み：6月25日（日）～7月6日（木）  
抽選結果は7月9日（日）～  
受付窓口・電話にて  
※3時間の立ち作業となります



**来館・電話 (抽選)** **手作り小物教室**  
～おとなのポシェット～  
日時：7月7日（金）  
午後2時～4時  
定員：10名（抽選）  
講師：小島氏・紫陽花の会  
費用：250円（材料費）  
申込み：6月25日（日）～7月4日（火）  
抽選結果は7月5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：7月10日（月）・31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：6月25日（日）～7月4日（火）  
抽選結果は7月7日（金）～  
受付窓口・電話にて



**来館・電話 (抽選)** **詩吟教室**  
日時：7月10・31日（月）8月16・30日（水）  
9月11日（月）・27日（水）  
10月9・30日（月）  
11月13日（月）・29日（水）【全10回】  
午後1時30分～3時  
定員：20名（抽選）  
講師：大川 健氏（SISA 詩吟普及協会代表）  
申込み：6月25日（日）～7月5日（水）  
抽選結果は7月7日（金）～  
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：7月11日（火）・25日（火）  
午前10時30分～正午  
定員：12名（先着）  
費用：各回100円（茶菓代）  
内容：1時間程度のレクリエーションと座談会  
11日（火）ポッチャ！  
25日（火）練馬区クイズ&脳トレ  
申込み：6月25日（日）～  
受付窓口・電話にて（定員になり次第終了）



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。


7月1日より受付開始 「初夏のピアノコンサート」の詳細は増刊号をご確認ください

**来館・電話 (抽選)** **iPad 活用術 (iOS 限定)**  
日時：7月14日～8月25日  
午後5時30分～7時30分  
第2・4金曜日 【全4回】  
定員：4名（抽選）  
講師：センター職員  
申込み：7月1日（土）～7月7日（金）  
抽選結果は7月10日（月）  
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**  
モニター中継開催  
**腰痛の予防～**  
日時：7月20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：7月1日（土）～7月15日（土）  
抽選結果は7月17日（月）～  
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 or 花ふきん～  
日時：7月25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：7月1日（土）～7月15日（土）  
抽選結果は7月19日（水）～  
受付窓口・電話にて




7月5日より受付開始 「ホームページを作ろう」「映画会」の詳細は増刊号をご確認ください

**来館・電話 (抽選)** **大人のアイロンビーズ**  
～金魚のプレート～  
日時：7月19日（水）  
午後1時30分～  
定員：12名（抽選）  
講師：センター職員  
費用：100円（材料費）  
内容：アイロンの熱で固まるカラフルなビーズで、涼し気な金魚のプレートを作ります  
申込み：7月5日（水）～7月14日（金）  
抽選結果は7月16日（日）～  
受付窓口・電話にて




**来館・電話 (抽選)** **相続に強い税理士が語る**  
**終活のポイント**  
日時：【A】7月23日（日）  
【B】7月30日（日）  
【講演】午後2時～3時30分  
【相談会】午後3時30分～  
講師：深川 雄氏（税理士）  
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：7月5日（水）～7月17日（月）  
抽選結果は7月19日（水）～  
受付窓口・電話にて




7月10日より受付開始 「折紙教室」「フラワーセラピー」の詳細は増刊号をご確認ください

**来館・電話 (抽選)** **イブニング・シネマ**  
**「駅馬車」**  
日時：8月14日（月）  
午後5時30分～7時30分  
定員：20名（抽選）  
申込み：7月15日（土）～7月25日（火）  
抽選結果は7月28日（金）～  
受付窓口・電話にて



**来館・電話 (抽選)** **初めての洋菓子作り**  
日時：8月9・16・23日  
午前9時30分～12時30分  
水曜日【全3回】  
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：7月15日（土）～7月24日（月）  
抽選結果は7月28日（金）～  
受付窓口・電話にて



6月25日より受付開始

**来館・電話 (予約)** 豊センサロン なごみ

日時：7月21日(金)午後2時～  
定員：14名(先着)

申込み：6月25日(日)～  
受付窓口・電話にて  
(定員になり次第受付終了)



7月1日より受付開始

**来館・電話 (抽選)** 初夏のピアノコンサート～さわやかな風とともに～

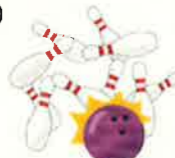
日時：7月22日(土)午後2時～3時  
定員：30名(抽選)  
演奏：仲根 氏(Music Quality in Nerima)

申込み：7月1日(土)～7月13日(木)  
抽選結果は7月15日(土)～  
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：7月5日(水)・19日(水)  
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

日時：7月9日(日)午前10時～11時頃  
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：7月11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』 **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：7月15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

ハンドベル体験会



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)

7月5日より受付開始

**来館・電話 (抽選)** ホームページを作ろう

日時：7月21日、8月4・18日  
9月1日 金曜日【全4回】  
午後5時30分～7時30分  
定員：4名(抽選)/講師：センター職員  
申込み：7月5日(水)～7月15日(土)  
抽選結果は7月18日(火)～  
受付窓口・電話にて



**来館・電話 (抽選)** 映画会「アラバマ物語」

日時：7月24日(月)  
午後2時～  
定員：42名(抽選)  
申込み：7月5日(水)～7月15日(土)  
抽選結果は7月18日(火)～  
受付窓口・電話にて



7月10日より受付開始

**来館・電話 (抽選)** 折り紙教室 ～カッパ～

日時：7月26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：7月10日(月)～7月15日(土)  
抽選結果は7月20日(木)～  
受付窓口・電話にて



**来館・電話 (抽選)** フラワーセラピー講座

日時：7月28日(金)午後2時～3時30分  
定員：8名(抽選)/講師：センター職員  
費用：1000円(花材代)  
内容：色の特性を学びながら、アレンジメント  
申込み：7月10日(月)～7月22日(土)  
抽選結果は7月24日(月)～  
受付窓口・電話にて

**令和5年度 健康長寿はつらつまつり 利用制限・中止のお知らせ**

健康長寿はつらつまつりに伴い、下記日程にて利用制限・中止が生じます  
ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。 はつらつセンター豊玉 03-5912-6401

開館・閉館時間	7月1日(土) 前日準備			7月2日(日) はつらつまつり当日		
	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	○	×	×	×	×	○
交流談話サロン	△	△	△	△	△	○
ピアノ個人利用	○	×	×	×	×	○
パソコン個人利用	○	×	×	×	×	○
囲碁・将棋	○	○	○	○	○	○
スクイェル・マッサージ	○	○	○	○	○	○
ルフラン体操	○	—	—	×	—	—
麻雀開放	×	×	—	—	—	—
カラオケ開放	—	—	—	×	—	—
筋トレ開放	—	×	—	—	—	—
パソコン相談会	—	×	—	—	—	—
健康相談	—	○	—	—	—	—