

豊晴だより 2月号

はつらつセンター
豊玉

ほうせい

発行 令和5年1月25日 第220号

2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：2月17日(金) 午後2時～ 定 員：10名(先着) 費 用：100円(茶菓代) 申込み：1月25日(水)～受付窓口・電話にて (定員になり次第受付終了)			1 フラワーボランティア (午前9時15分～) ぬりえサロン (午後2時～) セーフティ教室 (午後2時～)	2 3B体操 (午後3時半～)	3 PC塾 (午後1時半～) 	4 笑って体力作り (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)	
5 	6 筋トレマシンの事業 (午後1時～)	7 青空ウォーキング (午後1時半～)	8 ポッチャ教室 (午後3時10分～)	9 ゲームボランティア (午前9時半～) 筋トレマシンの事業 (午後1時～)	10 PC塾 (午後1時半～) 2月11日(土) 麻雀開放： 午前中止 (午後1時から)	11 健康チェックの日 (午前9時半～) 絵本たのしみ会 (午前11時～) PC相談会 (午後1時半～)	
12 新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) 豊玉寄席 (午後2時～)	13 和菓子教室 (午前10時～) スマホ基本操作 (午前10時～) 筋トレマシンの事業 (午後1時～)	14 スマホ相談会 (午前9時半～) サロンむすび (午前10時半～) ロビーコンサート (午後2時～) しのさん体操 (午後6時～)	15 フラワーボランティア (午前9時15分～) アンデス音楽教室 (午後2時～) 	16 筋トレマシンの事業 (午後1時～) ぬりえサロン (午後2時～) フレイル講座 (午後2時半～) 3B体操 (午後3時半～)	17 PC塾 (午後1時半～) 豊センサロンなごみ (午後2時～)	18 子ども交流食堂 (お昼12時～) 笑って体力作り (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)	
19 午後5時閉館	20 スマホ基本操作 (午前10時～) 筋トレマシンの事業 (午後1時～)	21 エッグドール教室 (午前10時～) 折り紙教室 (午後2時～) お針子教室 (午後2時～)	22 司法書士講座 (午後2時～) 切り貼り絵講座 (午後2時～)	23 ボーリング体験会 (午前10時～) 筋トレマシンの事業 (午後1時～) 基本の刺子【に組】 (午後2時～)	24 PC塾 (午後1時半～) いわさきちひろの世界 (午後2時～)	25 PC相談会 (午後1時半～)	
26 新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) 大人世代のヘアケア (午後2時～)	27 和菓子教室 (午前10時～) シニアヨガ (午前10時半～) 筋トレマシンの事業 (午後1時～) 映画会 (午後2時～)	28 サロンむすび (午前10時半～) 刺子サロン (午後2時～) しのさん体操 (午後6時～)	当日受付 e-スポーツ ボーリング体験会 日 時：2月23日(木) 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 ※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				

【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
筋トレマシンの開放 ※マシン使用講座の修了者が対象	土(第2・4) 水・土(第1・3)	午後1時～2時50分 午後6時～7時50分
ぬりえサロン	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
※ 次回予定5月9日～7月25日予定	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

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

<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
[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、

定期開催事業

<p>当日受付 体操強度：★ ルラン体操</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 2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</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2月分・3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

1月25日より受付開始 「お針子教室」「スマホ基本操作」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★★★
ポッチャ教室

日時：2月8日（水）
午後3時10分～4時40分
定員：12名（抽選）
申込み：1月25日（水）～2月3日（金）
抽選結果は2月5日（日）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 昭和の
ゲームボランティア養成講座

日時：2月9日（木）
午前9時30分～11時30分
定員：8名（抽選）
内容：すごろく、花札等のやり方を教えるボランティアの養成
申込み：1月25日（水）～2月3日（金）
抽選結果は2月5日（日）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **絵本たのしむ会**

日時：2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かかせ
講師：「絵本たのしむ会」
申込み：1月25日（水）～2月7日（火）
抽選結果2月9日（木）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **豊玉寄席**

日時：2月12日（日）午後2時～3時
定員：20名（抽選）
内容：落語を聴いて楽しみましょう
講師：大泉落語研究会
申込み：1月25日（水）～2月5日（日）
抽選結果は2月8日（水）より
受付窓口・電話にて

みんなで奏でるアンデス音楽教室

日時：2月15日（水）3月16日（木）
4月19日（水）5月26日（金）
6月23日（金）
午後2時～3時30分 【全5回】
定員：15名（抽選）/費用：無料
内容：アンデス音楽をみんなで楽しみましょう

講師：ロス・ポラーチョス
参加要領：①アンデス音楽に興味のある方
②楽器での演奏や歌ってみたい方
③なるべく5回参加できる方
申込み：1月25日（水）～2月10日（金）
抽選結果は2月11日（土）～
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。

2月1日より受付開始 「フラダンス教室」「フレイル予防講座」「認知症予防講演会」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **相続に強い司法書士と行政書士が語る終活のポイント**

日時：2月22日（水）
【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：鈴木 章宏氏（司法書士）
林 政明氏（行政書士）
申込み：2月1日（水）～2月15日（水）
抽選結果は2月17日（金）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **「いわさきちひろの世界」スライドトークと美術館見学会**

日時：①スライドトーク 2月24日（金）
午後2時～3時30分
②ちひろ美術館見学会 3月28日（火）
午後2時～3時頃
定員：①35名（抽選）
②20名（①参加者から抽選）

費用：①無料
②拝観料800円
交通費自己負担・保険料33円
講師：ちひろ美術館・東京 主任学芸員
申込み：2月1日（水）～2月14日（火）
抽選結果は2月20日（月）～
受付窓口・電話にて

2月5日より受付開始 「大人世代のヘアケア」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **エッグドール教室**
～おひなさま～

日時：2月21日（火）午前10時～正午
定員：10名（抽選）/費用：300円（材料費）
内容：卵の殻を使って女雛・男雛の人形を作ります
講師：富本 操氏
申込み：2月5日（日）～2月14日（火）
抽選結果は2月16日（木）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **折り紙教室～立ちびな～**

日時：2月21日（火）
午後2時～4時
定員：15名（抽選）
講師：センター職員・折り紙ボランティア
申込み：2月5日（日）～2月14日（火）
抽選結果は2月16日（木）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **切り貼り絵講座～季節の花～**

日時：2月22日（水）午後2時～4時
定員：10名（抽選）
講師：センター職員
申込み：2月5日（日）～2月12日（日）
抽選結果は2月15日（水）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **映画会「お茶漬けの味」**

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

2月15日より受付開始

来館・電話（抽選） **初心者パソコン講習会**

日時：3月8日・15日・22日
毎週水曜日【全3回】
午後1時30分～4時
定員：4名（抽選）

教材費：1,100円
講師：Neit176 地域ITリーダーの会
申込み：2月15日（水）～2月25日（土）
抽選結果は2月28日（火）～
受付窓口・電話にて

1月25日より受付開始

来館・電話
(抽選)

スマホ基本操作教室

日時：2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：1月25日(水)～2月3日(金)
抽選結果は2月8日(水)～
受付窓口・電話にて



来館・電話
(抽選)

お針子教室 ～キッチンミトン～

日時：2月21日(火)
午後2時～4時30分

定員：10名(抽選)

費用：200円(材料費)

講師：江原 荃子氏・チームサンフラワー

内容：手縫いで作る鍋つかみ

持ち物：自前の縫製道具一式

申込み：1月25日(水)～2月5日(日)
抽選結果は2月15日(水)～
受付窓口・電話にて

2月1日より受付開始

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 ～尿漏れの予防～

日時：2月16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：2月1日(水)～2月11日(土)
抽選結果は2月13日(月)～
受付窓口・電話にて

来館・電話
(予約)

モニター中継開催 認知症予防講演会 「認知症の予防、今すぐできること ～人生100年時代を健やかに～」

日時：3月2日(木) 午後2時～3時40分

定員：30名(先着)

内容：練馬区役所で行われる認知症予防講演会をモニター中継します。

講師：菊川 昌幸氏(きくかわクリニック院長)

申込み：2月1日(水)～2月16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)

初心者向け フラダンス教室

日時：3月6日(月)・13日(月)
午前10時30分～11時30分

定員：12名(抽選)

講師：天野 和栄氏(フラダンスインストラクター)

申込み：2月1日(水)～2月15日(水)
抽選結果は2月27日(月)～
受付窓口・電話にて

2月5日より受付開始

来館・電話
(抽選)

オトナ世代のヘアケア講座

日時：2月26日(日)
午後2時～3時

定員：10名(抽選)

内容：髪の毛のお手入れ方法について学ぶ

講師：毛髪診断士

申込み：2月5日(日)～2月19日(日)
抽選結果は2月21日(火)～
受付窓口・電話にて



当日受付 セーフティ教室

日時：2月1日(水) 午後2時～3時

定員：20名程度(先着)

場所：1階 交流談話サロン

講師：練馬警察署生活安全課

内容：特殊詐欺・被害の実例、被害防止策等を学びましょう

申込み：当日、直接会場にお越しください(午後1時30分より受付開始)



当日受付 アフタヌーン ロビーコンサート

日時：2月14日(火) 午後2時～2時30分

定員：20名程度(先着)

場所：1階 交流談話サロン

内容：優しいピアノ演奏

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 東京都スマートフォン普及啓発事業 スマホ相談会

日時：2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♪

日時：2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

数量限定



今月のレクリエーション

腹話術人形
ケンちゃん
が来ます!



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)