

豊晴 だより 5月号







ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和5年4月25日 第223号

5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
	筋トレマシン事業 (午後1時~)		フラワーボランティア (午前9時15分~) 川柳講座 (午後1時~) サロンぬりえ (午後2時~)	筋トレマシン事業 (午後1時~)	ボウリング体験会 (午前10時~) 	英語講座 (午後1時10分~) 笑って体づくり (午後1時半~) PC相談会 (午後1時半~)
7	8	9	10	11	12	13
	和菓子教室 (午前10時~) 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~) 青空教室 (午後1時半~) しのさん体操 (午後5時半~)	PC基礎講座 (午後1時半~)	昭和のゲームサロン (午前9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~) 5月13日(土) 麻雀開放: 午前中止 (午後1時から)	健康チェックの日 (午前9時半~) 絵本のたのしみ会 (午前11時~) 英語講座 (午後1時10分~) PC相談会 (午後1時半~)
14	15	16	17	18	19	20
新ひばりエクササイズ (午前10時45分~) ロビーコンサート (午後2時~)	スマホ基本操作 (午前10時~)	基本の刺子教室 (午後2時~)	フラワーボランティア (午前9時15分~) PC基礎講座 (午後1時半~) サロンぬりえ (午後2時~)	青空教室 (午後1時半~) クラシックパレエ (午後1時半~) フレイル予防講座 (午後2時半~)	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~) 英語講座 (午後1時10分~) 笑って体づくり (午後1時半~) PC相談会 (午後1時半~)
21	22	23	24	25	26	27
ハンドトリートメント (午前10時~) オトナ世代のヘアケア (午後2時~) 午後5時閉館	和菓子教室 (午前10時~) 映画会 (午後2時~) 5月22日(月) 麻雀開放 終日中止	昭和のゲームサロン (午前9時半~) サロンむすび (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~)	PC基礎講座 (午後1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~) アンデス音楽教室 (午後2時~)	英語講座 (午後1時10分~) PC相談会 (午後1時半~) トコスマ相談会 (午後2時~)
28	29	30	31	来館・電話 (予約) 豊センサロン なごみ		
新ひばりエクササイズ (午前10時45分~) 	スマホ基本操作 (午前10時~) フラワーアレンジ (午後2時~)	ブックトーク (午前10時半~) みんなで歌を うたいましょう (午後2時~)	野鳥の世界 (午後2時~) 	日 時: 5月19日(金) 午後2時~ 定 員: 14名(先着) 費 用: 100円(茶菓代) 申込み: 4月25日(火)~ 受付窓口・電話にて (定員になり次第受付終了)		

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) ※22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)	午後1時~2時50分
	水・土(第1・3・5)	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
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 ※5/5(金)お休み	4月6日~6月8日 木曜日 午後3時~4時30分 ※募集締切

【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

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所持してください。



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

※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</p> <p>ルフラン体操</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>「ルフラン体操」に理学療法士をお迎えします！日時・持ち物は上記と同様です。月に数回不定期開催です。お楽しみに♪</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</p> <p>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 5月13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</p> <p>パソコン相談会</p>	<p>パソコン、スマホに関する疑問点に、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5・6月分の申込を受付中</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

4月25日より受付開始

来館・電話（抽選） 絵本たのしみ会


日時：5月13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かかせ

講師：「絵本たのしみ会」

申込み：4月25日（火）～5月7日（日）
抽選結果は5月10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：5月15日（月）・29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：4月25日（火）～5月7日（日）
抽選結果は5月10日（水）～
受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） 体操強度 ★ シニアクラシックバレエ（座位中心）

日時：5月18日（木）
午後1時30分～2時20分

定員：15名（抽選）

内容：バレエ音楽に合わせてエクササイズ

講師：柴田 健一郎氏

申込み：4月25日（火）～5月10日（水）
抽選結果は5月14日（日）～
受付窓口・電話にて

5月1日より受付開始

来館・電話（抽選） 介護予防フレイル予防講座 ～フレイル予防～

日時：5月18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：5月1日（月）～5月12日（金）
抽選結果は5月15日（月）～
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） すばらしい野鳥の世界 ～初夏に楽しむ身近な野鳥～

日時：5月31日（水）午後2時～3時

定員：45名（抽選）

内容：日本の野鳥の魅力を、映像や音声を交えて紹介します

講師：景山 誠氏（公益財団法人 日本野鳥の会）

申込み：5月1日（月）～5月22日（月）
抽選結果は5月24日（水）～
受付窓口・電話にて

5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：5月21日（日）
午後2時～3時

定員：15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：5月5日（金）～5月15日（月）
抽選結果は5月17日（水）～
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～

日時：5月23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：5月5日（金）～5月15日（月）
抽選結果は5月19日（金）～
受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） 司書さんのブックトーク テーマ～木はいいなあ～


日時：5月30日（火）
午前10時30分～11時30分

定員：15名（抽選）

講師：練馬図書館職員

内容：テーマに沿った本の紹介

申込み：5月5日（金）～5月18日（木）
抽選結果は5月25日（木）～
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♪


日時：5月30日（火）
午後2時～3時30分

定員：20名（抽選）

講師：声楽講師

内容：発声練習から曲を仕上げる

申込み：5月5日（金）～5月20日（土）
抽選結果は5月22日（月）～
受付窓口・電話にて



5月10日より受付開始 「映画会・折り紙教室」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（予約） 春の清掃活動

日時：6月4日（日）午前10時～11時頃
（9時30分 集合）※雨天中止


コース：【A】つつじ公園経由コース
【B】リサイクルセンター経由コース
※距離は同程度です

定員：各コース10名（先着）

持ち物：ゴミ入れ用ビニール袋2枚、飲み物

申込み：5月10日（水）より受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）

ご参加の方にはうれしいお土産付き♡



5月15日より受付開始

来館・電話（抽選） フラワーアレンジ ～トピアリーを作ろう～

日時：5月29日（月）午後2時～3時


定員：7名（抽選）

内容：プリザーブドフラワーを使ってトピアリー（小さい木）作り

講師：センター職員

費用：1,000円（花材代）

申込み：5月15日（月）～5月22日（月）
抽選結果は5月24日（水）～
受付窓口・電話にて




来館・電話（抽選） イブニング・シネマ 「オズの魔法使い」

日時：6月12日（月）
午後5時30分～7時30分

定員：20名（抽選）

申込み：5月15日（月）～5月25日（木）
抽選結果は5月28日（金）～
受付窓口・電話にて



5月10日より受付開始

来館・電話
(抽選)

映画会「哀愁」

日時：5月22日(月)
午後2時～4時30分



定員：42名(抽選)

申込み：5月10日(水)～5月17日(水)
抽選結果は5月19日(金)～
受付窓口・電話にて

来館・電話
(抽選)

折り紙教室 ～ハナミツキ～

日時：5月24日(水) 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：5月10日(水)～5月16日(火)
抽選結果は5月19日(金)～
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：5月5日(金) 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：5月9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

アフタヌーン ロビーコンサート

日時：5月14日(日) 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：ハーブ演奏
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

アロマハンドトリートメントの会

日時：5月21日(日) 午前10時～11時頃
内容：心も身体も癒される
ハンドトリートメントを
ご体感ください
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
※アレルギーのある方はお控えください(香りがあります)



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：5月20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

- ・みんなで手遊び!
- ・e-スポーツ ボウリング!

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)