

# 豊晴 だより 4月号

ほう せい

はつらつセンター  
豊玉

発行 令和5年3月25日 第222号

## 4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(予約)</b> 豊センサロン なごみ						1
日時：4月21日(金)午後2時～ 定員：12名(先着)/費用：100円(茶菓代)						PC相談会 (午後1時半～) 笑って体づくり (午後1時半～)
申込み：3月25日(土)～受付窓口・電話にて(定員になり次第受付終了)						



2	3	4	5	6	7	8
	筋トレマシンの事業 (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～) サロンぬりえ (午後2時～)	筋トレマシンの事業 (午後1時～)	ポウリング体験会 (午前10時～) PC塾 (午後1時半～) 基本の刺子ほ組 (午後2時～)	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～)
						4月8日(土) 麻雀開放：午前中止 (午後1時から)
9	10	11	12	13	14	15
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～) 筋トレマシンの事業 (午後1時～)	サロンむすび (午前10時半～) 青空ウォーキング (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30分～)		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～) 筋トレマシンの事業 (午後1時～)	PC塾 (午後1時半～)	PC相談会 (午後1時半～) 子ども交流食堂 (お昼12時～)
16	17	18	19	20	21	22
ハンドトリートメント (午前10時～)	利用者懇談会 (午前10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～) アンデス音楽教室 (午後2時～) サロンぬりえ (午後2時～)	筋トレマシンの事業 (午後1時～)	PC塾 (午後1時半～) 豊センサロンなごみ (午後2時～)	PC相談会 (午後1時半～) 笑って体づくり (午後1時半～)
午後5時閉館						
23	24	25	26	27	28	29
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～) 筋トレマシンの事業 (午後1時～) 映画会 (午後2時～)	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～) サロン刺し子 (午後2時～) しのさん体操 (午後5時30分～)	川柳講座 (午後1時～) 折り紙教室 (午後2時～)	混声コーラス (午前10時半～) 筋トレマシンの事業 (午後1時～)	青空ウォーキング (午後1時～) PC塾 (午後1時半～) ちぎり貼り絵 (午後2時～)	基本の刺子に組 (午後2時～)
	4月24日(月) 麻雀開放：中止					



新型コロナウイルス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) ※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	土(第2・4)	午後1時～2時50分
※マシン使用講座の修了者が対象	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 ※4/7(金)お休み	4月6日～6月8日 木曜日 午後3時～4時30分 ※募集終了

【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

## 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**

<b>当日受付</b> ルラン体操	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
<b>当日受付</b> 健康チェックの日	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 4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
<b>来館・電話予約</b> パソコン相談会	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。	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4・5月分の申込を受付中

**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

3月25日より受付開始

**来館・電話（抽選） 絵本たのしむ会**


日時：4月8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：3月25日（土）～4月3日（月）  
抽選結果4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：4月10日（月）・17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：3月25日（土）～4月2日（日）  
抽選結果は4月5日（水）～  
受付窓口・電話にて



4月1日より受付開始

**来館・電話（抽選） 和菓子教室**

日時：4月24日・5月8日、22日  
6月12日、26日・7月10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：4月1日（土）～4月12日（水）  
抽選結果は4月17日（月）～  
受付窓口・電話にて



**来館・電話（抽選） はつらつ豊玉川柳講座**  
～川柳を生きがいに～


日時：4月19日、26日・5月3日  
午後1時～3時 水曜日【全3回】

定員：24名（抽選）

内容：第1回 川柳をはじめよう  
第2回 説明句・報告句  
第3回 自由吟と課題吟

講師：岡村水無月氏（練馬区川柳連盟理事長）

申込み：4月1日（土）～4月14日（金）  
抽選結果は4月20日（木）～  
受付窓口・電話にて



4月5日より受付開始

**来館・電話（抽選） 映画会**  
「楽聖ショパン」

日時：4月24日（月）  
午後2時～4時30分

定員：42名（抽選）

申込み：4月5日（水）～4月12日（水）  
抽選結果は4月17日（月）～  
受付窓口・電話にて



**来館・電話（抽選） サロン刺し子教室**  
～花ふきん～

日時：4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：4月5日（水）～4月15日（土）  
抽選結果は4月20日（木）～  
受付窓口・電話にて

4月10日より受付開始


**来館・電話（抽選） 折り紙教室** ～兜とこいのぼり～

日時：4月26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：4月10日（月）～4月16日（日）  
抽選結果は4月20日（木）～  
受付窓口・電話にて



4月15日より受付開始

**来館・電話（抽選） ちぎり貼り絵**  
～チューリップ～


日時：4月28日（金）  
午後2時～3時30分

定員：10名（抽選）

内容：チューリップの花をちぎり貼り絵

講師：センター職員

申込み：4月15日（土）～4月22日（土）  
抽選結果は4月25日（火）～  
受付窓口・電話にて



**来館・電話（抽選） パソコン基礎講座**  
入門講習会

日時：5月10日（水）～5月24日（水）  
午後1時30分～4時 水曜日【全3回】

定員：5名（抽選）

費用：1,100円（テキスト代）

講師：Neit176 地域ITリーダーの会

申込み：4月15日（土）～4月25日（火）  
抽選結果は4月28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：4月7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 昭和のゲームサロン**

日時：4月13日（木）・25日（火）  
午前9時30分～11時

内容：すごろく・坊主めくり・トランプ  
かるた等で自由に遊ばせよう

場所：1階 交流談話サロン

申込み：当日、直接会場にお越しください  
（受付開始：午前9時～）

**当日受付**

**アフタヌーン ロビーコンサート**

日 時：4月11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  
※動きやすい服装でお越しください  
※混雑状況により立ち見になる場合があります



**当日受付**

**アロマハンドトリートメントの会**

日 時：4月16日（日）午前10時～11時  
定 員：15名（先着）/講 師：ハンドトリートメントボランティア  
内 容：心も身体も癒されるアロマハンドトリートメントをご体験ください  
申込み：当日、直接会場にお越しください（受付開始：午前10時頃）  
※香りの苦手な方、アレルギーのある方はお控えください



**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：4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

**数量限定**



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）

**利用者懇談会のお知らせ**

はつらつセンター豊玉の利用者懇談会を開催します。

皆さまからの貴重なご意見・ご要望をうかがい、よりよいセンターに  
していくための懇談会です。お気軽にご参加ください。

**※部屋利用抽選会は引き続きお休みです**

日 時：令和5年4月17日（月）午前10時～11時頃  
場 所：2階 調理室  
テーマ：センター利用について



※当日は入室前に検温を実施します

※引き続き感染対策の継続とマスクの着用をご協力お願いします