

# 豊晴だより 11月号

はつらつセンター  
豊玉

ほうせい

発行 令和5年10月25日 第229号

## 11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) 豊センサロン なごみ</b> 日 時：11月17日(金) 午後2時～ 定 員：16名(先着)  内 容：みんなで楽しくフリートーク♪ 申込み：10月25日(水)～ 受付窓口・電話にて(定員になり次第受付終了)						
			1	2	3	4
			フラワーボランティア (午前9時15分～) 年賀状講座 (午後1時半～) ぬりえサロン (午後2時～)	ボウリング体験会 (午前10時～)	PC塾 (午後1時半～) ITフリールーム (午後5時半～)	英語講座 (午後1時～) 笑って体づくり (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
						
5	6	7	8	9	10	11
	スマホ基本操作 (午前10時～)	青空ウォーキング (午後1時～) フラワーアレンジ (午後2時～)	牧野記念庭園 (午前10時～) 年賀状講座 (午後1時半～)	混声コーラス (午前10時半～)	野菜の収穫 (午前10時～) キャンドルホルダー作り (午後1時～) PC塾 (午後1時半～) ITフリールーム (午後5時半～)	健康チェックの日 (午前9時半～) サロン絵本のたのしみ会 (午前11時～) 英語講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
						11月11日(土) 麻雀開放：午前中止 (午後1時から)
12	13	14	15	16	17	18
ハンドトリートメント (午前10時～) 秋の清掃活動 (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～) 歌をうたいましょ [A] 午後1時半～ [B] 午後3時～ 詩吟教室 (午後1時半～) イブニングシネマ (午後5時半～)	スマホ相談会 (午前9時半～) サロンはなみずき (午前10時半～) 青空ウォーキング (午後1時～) しのさん体操 (午後5時半～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) 年賀状講座 (午後1時半～) 歩行シュミレーター (午後2時～) ぬりえサロン (午後2時～)	フレイル予防 (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～) ITフリールーム (午後5時半～)	子ども交流食堂 (お昼12時～) 英語講座 (午後1時～) 笑って体づくり (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
						
19	20	21	22	23	24	25
トヨスマ相談会 (午前9時半～) トヨタ合唱祭 (午後2時～)	スマホ基本操作 (午前10時～)	IT入門 (午前9時半～) ボウリング体験会 (午前10時～) 青空ウォーキング (午後1時～)	チョコレートの世界 (午後2時～)	混声コーラス (午前10時半～)	切布アート (午後1時～) PC塾 (午後1時半～) ITフリールーム (午後5時半～)	英語講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
26	27	28	29	30		
トヨスマ相談会 (午前9時半～) 新ひばりエクササイズ (午前10時45分～) 行政書士相談会 (午後2時～)	和菓子教室 (午前10時～) 映画会 (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～)	詩吟教室 発表会 (午後1時半～)	折紙&貼り絵講座 (午後2時～)		
					11月27日(月) 麻雀開放 終日中止	

## 【開放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
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

【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

<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> 体操強度：★ 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 11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
<b>来館・電話予約</b> パソコン相談会	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11・12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

10月25日より受付開始 「イブニングシネマ・切布アート・秋の清掃活動・行政書士相談会」の詳細は増刊号をご確認ください

**来館・電話（抽選）** **スマホ基本操作教室**

日時：11月6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：10月25日（水）～11月1日（水）  
抽選結果は11月3日（金）～  
受付窓口・電話にて

**来館・電話（抽選）** **牧野記念庭園見学ツアー**

日時：11月8日（水）午前10時～11時  
定員：10名（抽選）  
費用：33円（保険料）・交通費自己負担  
講師：牧野記念庭園学芸員  
申込み：10月25日（水）～11月3日（金）  
抽選結果は11月5日（日）～  
受付窓口・電話にて

**来館・電話（抽選）** **木の実で作る  
キャンドルフォルダとリース作り**

日時：11月10日（金）  
午後1時～4時30分  
定員：12名（抽選）  
講師：橋長 由里氏・三宅 雅代氏  
内容：自然の木の実や乾燥花・綿などを使い  
自身でレイアウトから手作りします  
費用：300円  
申込み：10月25日（水）～11月5日（日）  
抽選結果は11月7日（火）～  
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：11月14日（火）・28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  
14日（火）かんたん折り紙教室  
28日（火）防災訓練  
申込み：10月25日（水）～受付窓口・電話にて  
（定員になり次第受付終了）

**来館・電話（予約）** **4館合同スタンプラリー（防災・交通安全・感染症予防・認知症予防）  
危険予測を体験！歩行シュミレーター** プチお土産付き！

日時：11月15日（水）午後2時～3時  
定員：16名（先着）  
講師：練馬警察署 交通課警察官  
申込み：10月25日（水）～受付窓口・電話にて  
（定員になり次第受付終了）

中村橋地域包括支援センター ☎03-3577-8815  
11月29日（水）午前10時30分～【内容：感染症予防】  
栄町敬老館 ☎03-3994-3286  
12月8日（金）午後2時～【内容：防災講話】  
中村かしわ地域包括支援センター ☎03-5848-6177  
12月21日（木）午前10時～【内容：認知症サポーター養成講座】

11月1日より受付開始 「お花屋さんのフラワーレッスン」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  
～肺疾患の予防～**

モニター中継開催！！  
日時：11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：11月1日（水）～11月11日（土）  
抽選結果は11月13日（月）～  
受付窓口・電話にて

**来館・電話（予約）** **トヨタマ合唱祭**

日時：11月19日（日）午後2時～3時頃  
定員：20名（先着）  
内容：合同合唱祭  
出演者：「みんなで歌を歌いましょう講座」卒業生  
リパティ社会人チーム  
申込み：11月1日（水）～受付窓口・電話にて  
（定員になり次第受付終了）

**来館・電話（予約）** **スマホのお悩み解決！  
トヨスマ相談会**

日時：【A】11月19日（日）  
【B】11月26日（日）  
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：11月1日（水）～受付窓口・電話にて  
（定員になり次第受付終了）

各日1枠  
まで予約可

**来館・電話（抽選）** **チョコレートの世界へ  
ようこそ**

日時：11月22日（水）午後2時～3時30分  
定員：30名（抽選）  
講師：矢管 亜弥子氏（株式会社 明治）  
内容：チョコレートの歴史、種類  
人との関わり、テイस्टینگ等  
申込み：11月1日（水）～11月13日（月）  
抽選結果は11月16日（木）～  
受付窓口・電話にて

11月5日より受付開始

**来館・電話（抽選）** **映画会「シャレード」**

日時：11月27日（月）  
午後2時～4時  
定員：42名（抽選）  
申込み：11月5日（日）～11月12日（日）  
抽選結果は11月19日（日）～  
受付窓口・電話にて

**来館・電話（抽選）** **サロン刺子教室  
～花ふきん（山路）～**

日時：11月28日（火）午後2時～4時  
対象：基本の刺子教室修了者  
定員：10名（抽選）/講師：職員・八木氏  
内容：手縫いで作る花ふきん  
費用：100円（材料費）  
申込み：11月5日（日）～11月15日（水）  
抽選結果は11月20日（月）～  
受付窓口・電話にて

よろしくお祈いします

秋風が心地よい季節です。この度10月1日付ではつらつセンター豊玉のセンター長に着任しました、石元と申します。ご利用になる皆様にとってセンターでお過ごしになる時間が、楽しく心豊かなものになるように努めてまいります。そして、地域に開けたセンターを目指し人と人とのつながりを大切にしていきたいと思います。ご利用の皆様、地域の皆様これからどうぞよろしくお願いいたします。



石元 由美



10月25日より受付開始

来館・電話 (予約) 秋の清掃活動

日時: 11月12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



ご参加の方には嬉しいお土産付き♪

定員: 各コース16名(先着)  
持ち物: ゴミ入れ用ビニール袋1枚、飲み物  
申込み: 10月25日(水)~ 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) イブニング・シネマ

クラークゲイブル主演「ある夜の出来事」  
日時: 11月13日(月) 午後5時30分~7時30分  
定員: 20名(抽選)  
申込み: 10月25日(水)~11月1日(水) 抽選結果は11月8日(水)~ 受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) 切布アート

~果物・野菜~  
日時: 11月24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: 10月25日(水)~11月15日(水) 抽選結果は11月17日(金)~ 受付窓口・電話にて



来館・電話 (予約) 行政書士相談会

日時: 11月26日(日) 午後2時~4時  
①2時~ ②2時30分~ ③3時~ ④3時30分~  
定員: 各3名(先着) ※30分入れ替え制  
講師: 東京都行政書士会練馬支部  
申込み: 10月25日(水)~受付窓口・電話にて (定員になり次第受付終了)

11月15日より受付開始

来館・電話 (抽選) 【コラボ企画】折り紙&ちぎり貼り絵講座 ~クリスマス~

日時: 11月30日(木) 午後2時~3時30分  
定員: 24名(抽選)  
講師: センター職員・ボランティア  
申込み: 11月15日(水)~11月24日(金) 抽選結果は11月27日(月)~ 受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) お針子教室 ~和柄手帳入れ~

日時: 12月8日(金) 時間: 午後2時~4時  
定員: 10名(抽選)  
講師: 江原氏・チームサンフラワー  
内容: 手縫いで作る手帳入れです  
費用: 200円(材料費)  
申込み: 11月15日(水)~11月30日(木) 抽選結果は12月1日(金)~ 受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) クリスマス アンサンブルコンサート

日時: 12月10日(日) 午後2時~3時頃  
定員: 40名(抽選)  
内容: ピアノ・バイオリン・ハーブ 鍵盤ハーモニカのアンサンブル  
出演者: センター主催ロビーコンサートの演奏者  
申込み: 11月15日(水)~11月28日(火) 抽選結果は12月1日(金)~ 受付窓口・電話にて



11月1日より受付開始

来館・電話 (抽選) お花屋さんのフラワーレッスン

日時: 12月6日(水) 午後1時30分~3時  
定員: 16名(抽選)  
講師: 諸井 良治氏(生花店花保代表)  
内容: クリスマスのアレンジメントを作る  
費用: 1,000円(材料費)  
申込み: 11月1日(水)~11月20日(月) 抽選結果は11月24日(金)~ 受付窓口・電話にて

当日受付 サロン絵本たのしみ会

NEW!

日時: 11月11日(土) 午前11時~12時頃  
定員: 15名(先着)  
内容: 大人も楽しめる絵本や紙芝居のよみかかせをします。  
講師: 「絵本たのしみ会」  
申込み: 当日、直接会場にお越しください



当日受付 アロマ ハンドトリートメントの会

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感ください  
日時: 11月12日(日) 午前10時~11時  
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 e-スポーツ ボウリング体験会

日時: 11月2日(木)、21日(火) 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: 11月14日(火) 午後1時~4時  
定員: 12名(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: 11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



今月のレクリエーション 手話で簡単な挨拶と絵本の紹介



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)