

豊晴 だより 12月号

ほうせい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和5年11月25日 第230号

12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	
奉優会ホームページ リニューアル! 当日受付 新ホームページの使い方説明会を行います 日時: ①12月6日(水) 午後3時~4時 ②12月9日(土) 午前11時~12時 ③12月11日(月) 午後4時~5時 場所: 1階 交流談話サロン 申込み: 当日、直接会場へお越しください ※①②③は同じ内容です ※スマートフォン操作の説明会ではありません  はつらつセンター豊玉のホームページを見よう♪						1	2
					PC塾 (午後1時半~)	ハンドトリートメント (午前10時~) 英語講座 (午後1時~) PC相談会 (午後1時半~) 笑って体力づくり (午後1時半~)	
3	4	5	6	7	8	9	
トヨスマ相談会 (午前9時半~)		青空ウォーキング (午後1時~) セーフティ教室 (午後2時~)	フラワーボランティア (午前9時15分~) フラワーレッスン (午後1時半~) サロンぬりえ (午後2時~)	ボウリング体験会 (午前10時~)	PC塾 (午後1時半~) お針子教室 (午後2時~)	健康チェックの日 (午前9時半~) サロン絵本楽しむ会 (午前11時~) 英語講座 (午後1時~) PC相談会 (午後1時半~)	
10	11	12	13	14	15	16	
新ひばりエクササイズ (午前10時45分~) フラワーレッスン (午後1時半~) クリスマスコンサート (午後2時~)	和菓子講座 (午前10時~) スマホ基本操作 (午前10時~) 正月タペストリー (午後2時~) 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~)	かんたん英国菓子 (午前9時半~)	混声コーラス (午前10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~) PC相談会 (午後1時半~) 笑って体力づくり (午後1時半~)	
17	18	19	20	21	22	23	
午後5時閉館	スマホ基本操作 (午前10時~) 紙の花作り (午後1時半~)	暮らしに役立つ IT入門 (午前9時半~)	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~)	ちぎり貼り絵 (午前10時~) 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~)	英語講座 (午後1時~) PC相談会 (午後1時半~)	
24	25	26	27	28	29	30	
新ひばりエクササイズ (午前10時45分~) 季節のフランス菓子 (午後12時~)	映画会 (午後2時~) 12月25日(月) 麻雀開放 終日中止	サロンはなみずき (午前10時半~) サロン刺し子 (午後2時~) 折り紙教室 (午後2時~) しのさん体操 (午後5時半~)		混声コーラス (午前10時半~)	休館日	休館日	

年末年始のお休み: 12月29日(金)~1月3日(水)

休館日

【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) ※25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
<次回> 令和6年5月7日~7月23日 予定 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 ※12月25日(月)・28日(木)はお休みです。
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

はつらつセンター豊玉 検索

<https://www.foryou.or.jp/corp2/toyotama>

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 (開館時間が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・東武東上線 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、

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 12月9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12・1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

11月25日より受付開始 「セーフティ教室」「タペストリー」「かんたん英国菓子」「なごみ」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（予約） スマホのお悩み解決！
トヨスマ相談会

日時：12月3日（日）
午前9時30分～午後4時
定員：各20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25日（土）～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
ドリスティ主演「二人でお茶を」

日時：12月11日（月）
午後5時30分～7時30分
定員：20名（抽選）
申込み：11月25日（土）～12月2日（土）
抽選結果は12月6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：12月11日（月）・18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：11月25日（土）～12月6日（水）
抽選結果は12月8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：12月12日（火）・26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
12日（火）ブックトーク
26日（火）絵本よみきかせの会
申込み：11月25日（土）～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） 紙の花作り講座 ～紅白の椿～

日時：12月18日（月）
午後1時30分～3時30分頃
定員：16名（抽選）
講師：菅野 由起子氏（ペーパーフラワー作家）

費用：150円（材料費）
申込み：11月25日（土）～12月8日（金）
抽選結果は12月11日（月）～
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。

12月1日より受付開始

来館・電話（抽選） リモート開催
介護予防フレイル予防講座
～脳卒中の予防～

日時：12月21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：12月1日（金）～12月15日（金）
抽選結果は12月18日（月）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **和菓子教室**

日時：1月22・29日、2月5・26日
3月4・11日
午前10時～正午 月曜日【全6回】
定員：16名（抽選）
材料費：2,000円（6回分前納）
内容：季節の和菓子を簡単に作ります
講師：柴崎 真保氏（料理研究家）
申込み：12月1日（金）～12月15日（金）
抽選結果は12月22日（金）～
受付窓口・電話にて

12月5日より受付開始

来館・電話（抽選） **ちぎり貼り絵講座**
～干支 辰～

日時：12月21日（木）
午前10時～正午
定員：12名（抽選）
講師：センター職員・ボランティア
内容：来年の干支「辰」をちぎり貼り絵します
申込み：12月5日（火）～12月12日（火）
抽選結果は12月17日（日）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **季節のフランス菓子作り**
（上級者向け）

日時：12月24日（日）午後12時～
定員：12名（抽選）
費用：500円（材料費）
内容：クリスマスケーキ作り
講師：センター職員
申込み：12月5日（火）～12月12日（火）
抽選結果は12月19日（火）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **映画会「アフリカの女王」**
ハンフリーボガード主演

日時：12月25日（月）
午後2時～4時
定員：42名（抽選）
申込み：12月5日（火）～12月12日（火）
抽選結果は12月19日（火）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **サロン刺子教室**

日時：12月26日（火）午後2時～4時
対象：基本の刺し子教室修了者
定員：10名（抽選）/講師：センター職員
内容：花ふきん・タペストリーの龍
費用：150円（材料費）
申込み：12月5日（火）～12月20日（水）
抽選結果は12月21日（木）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **折り紙教室～椿飾り～**

日時：12月26日（火）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：12月5日（火）～12月12日（火）
抽選結果は12月18日（月）～
受付窓口・電話にて

12月15日より受付開始 「ビデオエクササイズ」「しのさん体操」「パソコン基礎講座」「中級者向けパソコン塾」の詳細は増刊号をご確認ください

12月21日より受付開始 「介護予防フレイル予防講座」の詳細は増刊号をご確認ください

11月25日より受付開始

来館・電話 (予約) セーフティ教室

日時：12月5日(火)午後2時～3時
定員：20名(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、被害防止策などを学びましょう
申込み：11月25日(土)～
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) お正月タペストリー【龍のアップリケ】

日時：12月11日(月)午後2時～4時
対象：昨年と同講座を受講した方
定員：各10名(抽選)
講師：センター職員
費用：150円(材料費)
申込み：11月25日(土)～12月8日(金)
抽選結果は12月9日(土)～
受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) かんたん英国菓子作り

日時：12月13日(水)
午前9時30分～12時
定員：12名(抽選)
費用：500円(材料費)
講師：センター職員
申込み：11月25日(土)～12月2日(土)
抽選結果は12月6日(水)～
受付窓口・電話にて



来館・電話 (予約) 豊センサロン なごみ

日時：12月15日(金)午後2時～
定員：16名(先着)
申込み：11月25日(土)～
受付窓口・電話にて
(定員になり次第受付終了)



12月15日より受付開始

来館・電話 (抽選) 体操強度：★★★+ ビデオエクササイズ

日時：1月14日・2月11日・3月10日
日曜日【全3回】
午前10時45分～11時45分
定員：12名(抽選)
内容：ビデオを見ながらエクササイズ
申込み：12月15日(金)～12月22日(金)
抽選結果は12月27日(水)～
受付窓口・電話にて



※立位中心の内容で体操強度が高いプログラムです

来館・電話 (抽選) 体操強度：★★ しさんのしっかり体操 ～動いて筋力アップ!～

日時：1月9日(火)～3月26日(火)
火曜日【全6回】
午後5時30分～6時30分
定員：12名(抽選)
講師：篠達雄氏(介護予防運動指導員)
申込み：12月15日(金)～12月28日(木)
抽選結果は1月5日(金)～
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：1月10・17・24日
午後1時30分～4時
水曜日【全3回】
定員：7名(抽選)
費用：550円(テキスト代)
講師：Net176 地域ITリーダーの会
申込み：12月15日(金)～12月22日(金)
抽選結果は12月27日(水)～
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) 中級者向け パソコン塾

日時：1月12日(金)～3月29日(金)
午後1時30分～4時
金曜日【全12回】
申込条件：GoogleもしくはYahooアカウントとスマートフォンをお持ちの方
(ID登録に使用します)
定員：7名(抽選)
講師：いきいきネットの会
申込み：12月15日(金)～12月22日(金)
抽選結果は12月27日(水)～
受付窓口・電話にて

12月21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 ～内部疾患のまとめ～

今回は、はつらつセンター豊玉に講師をお迎えします!!

日時：1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：12月21日(木)～1月10日(水)
抽選結果は1月12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：12月7日(木)
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 サロン絵本たのしむ会

日時：12月9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きかせをします。
講師：「絵本たのしむ会」
申込み：当日、直接会場にお越しください



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：12月12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1対1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：12月16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

手話ダンス

(出演者：手話ダンス えごの木)

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)

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：12月2日(土)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

