

# 豊晴 だより 1月号

ほう せい

はつらつセンター  
豊玉

発行 令和5年12月25日 第231号

**1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
---	---	---	---	---	---	---

## 新年のご挨拶

新年おめでとうございます。日頃からセンター運営に格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。旧年は敬老祭をはじめ、地域・多世代交流等をご利用の皆様や地域の皆様の温かなご支援のおかげで無事に開催することができました。本年もセンターを通じて人と人がつながり、皆様が活気と希望、安心に満ちた日々を送れますよう職員一丸で取り組んでまいります。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、年始の挨拶とさせていただきます。

はつらつセンター豊玉所長 石元由美

	1	2	3	4	5	6
	休館日	休館日	休館日			英語講座 (午後1時～) 笑って体力作り (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
7	8	9	10	11	12	13
	青空ウォーキング (午後1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～) しのさん体操 (午後5時半～)	初心者PC (午後1時半～)	混声コーラス (午前10時半～)	ネリーズかるた (午前10時～) PC塾 (午後1時半～)	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～)
14	15	16	17	18	19	20
ビデオエクササイズ (午前10時45分～) エッグドール (午後1時～)	スマホ基本操作 (午前10時～) ハンドトリートメント (午前10時～)	暮らしIT入門 (午前9時半～) ロビーコンサート (午後2時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) ポウリング体験会 (午前10時～)	ちぎり貼り絵 (午前10時～) 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～) 笑って体力作り (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
21	22	23	24	25	26	27
トヨスマ相談会 (午前9時半～) 1月22日(月) 麻雀開放: 終日中止 午後5時閉館	ポウリング体験会 (午前10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～)	初心者PC (午後1時半～) 行政書士相談会 (午後2時～)	混声コーラス (午前10時半～) 認知症予防講座 (午後2時～)	PC塾 (午後1時半～) 切布アート (午後2時～)	トヨスマ相談会 (午前9時半～) 英語講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>年末年始のお休み</b>  <b>12月29日(金)～1月3日(水)</b>  <b>年始は 令和6年1月4日(木)より</b>  <b>開館します</b> </div>		
季節のフランス菓子 (午後12時～)	スマホ基本操作 (午前10時～) 和菓子教室 (午前10時～) ワンコインランチ (午後2時～) 折り紙教室 (午後2時～)	ブックトーク (午前10時半～)	ワンコインランチ (午前9時半～) はつらつシニア 【絵本】 (午後1時半～) 【健康カラオケ】 (午後2時45分～)			

## 【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) ※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
<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
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 令和5年7月24日(月)より再開  
※詳細は受付窓口にて

## 利用者懇談会を開催!

日程:3月 ※詳細は後日お知らせ

話し合いたい内容を  
館内ご意見箱に  
お寄せ下さい!

## 練馬区立 はつらつセンター豊玉

(指定管理者:社会福祉法人事優会)

〒176-0013  
練馬区豊玉中3-3-12  
Tel: 03-5912-6401  
Fax: 03-5912-6402

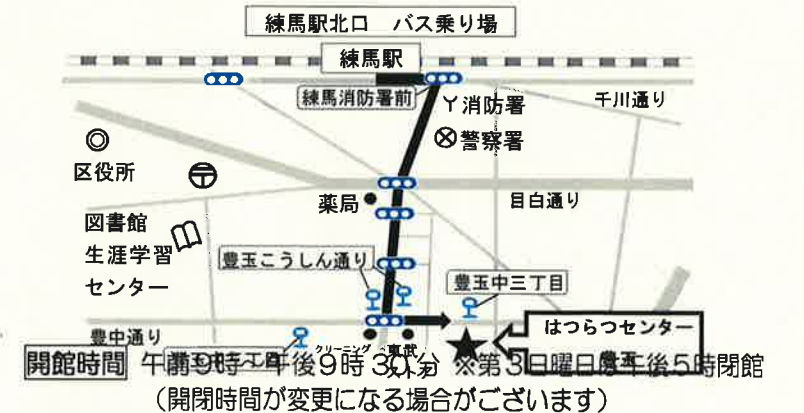


QRコードを対応のスマートフォンや携帯電話で読み取るとご覧いただけます

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5日曜日豊玉午後5時閉館  
(開閉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、

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><b>当日受付</b> 体操強度：★ <b>ルブラン体操</b></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><b>当日受付</b> <b>健康チェックの日</b></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 1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><b>来館・電話予約</b> <b>パソコン相談会</b></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1・2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


12月25日より受付開始 「エッグドール・なごみ」の詳細は増刊号をご確認ください

**来館・電話（抽選）** **イブニング・シネマ「ロイヤルウェディング」**

日時：1月8日（月）  
午後5時30分～7時30分

定員：20名（抽選）

申込み：12月25日（月）～1月5日（金）  
抽選結果は1月7日（日）～  
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：1月9日（火）・23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：9日（火）根付け作り～干支 辰～  
23日（火）Google アース旅行をしよう

申込み：12月25日（月）～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）** **ネリーズかるた de 交流会**

日時：1月12日（金）午前10時～正午

定員：15名（先着）

内容：ネリーズかるたを楽しみながら、地域福祉について一緒に考えよう

共催：社会福祉協議会ネリーズ

申込み：12月25日（月）～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）** **スマホ基本操作教室**

日時：1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：12月25日（月）～1月10日（水）  
抽選結果は1月12日（金）～受付窓口・電話にて




**来館・電話（予約）** **スマホのお悩み解決！トヨスマ相談会**

日時：1月21日（日）・27日（土）  
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：12月25日（月）～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）** **行政書士 相談会**

日時：1月24日（水）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：12月25日（月）～受付窓口・電話にて  
（定員になり次第受付終了）

1月5日より受付開始 「切布アート・折紙教室・サロン絵本のしむ会」の詳細は増刊号をご確認ください

**来館・電話（抽選）** **ちぎり貼り絵講座 ～富士山～**


日時：1月18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：ちぎり貼り絵で富士山を作成します

申込み：1月5日（金）～1月12日（金）  
抽選結果は1月15日（月）～  
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（柿の花）～**

日時：1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：10名（抽選）

講師：センター職員・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：1月5日（金）～1月15日（月）  
抽選結果は1月20日（土）～  
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 ～今日から私たちに何ができるか～**

日時：1月25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：田中 こそえ氏  
（(医)翠会 陽和病院外科医師）

申込み：1月5日（金）～受付窓口・電話にて  
（定員になり次第受付終了）

1月10日より受付開始 「司書さんのブックトーク」の詳細は増刊号をご確認ください

**来館・電話（抽選）** **映画会「父ありき」**

日時：1月22日（月）  
午後2時～4時

定員：42名（抽選）

申込み：1月10日（水）～1月17日（水）  
抽選結果は1月19日（金）～  
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：1月28日（日）午後12時～


定員：12名（抽選）

費用：500円（材料費）

内容：ケーキ作り

講師：センター職員

申込み：1月10日（水）～1月20日（土）  
抽選結果は1月24日（水）～  
受付窓口・電話にて



**来館・電話（抽選）** **ワンコインで作るランチ【講義と調理実習】 ～フレイル予防は食卓から～**

日時：  
【講義】1月29日（月）午後2時～3時30分  
【実習】31日（水）午前9時30分～11時30分

定員：16名（抽選）


費用：500円

内容：フレイル予防からみた高齢者向けのバランスの良い献立を作り実習します

講師：管理栄養士

申込み：1月10日（水）～1月20日（土）  
抽選結果は1月22日（月）～  
受付窓口・電話にて

※食品のアレルギー対応はしていません  
※実習中は立位で行います



1月15日より受付開始 「小物手作り教室・筋トレマシンST・在宅介護という選択」の詳細は増刊号をご確認ください



12月25日より受付開始

来館・電話  
(抽選)

### エッグドール教室～姫だるま～



日時：1月14日(日)午後1時～3時  
定員：10名(抽選)  
費用：300円(材料費)  
内容：卵の殻を使ってかわいい姫だるま作り

講師：富本 操氏  
申込み：12月25日(月)～1月10日(水)  
抽選結果は1月11日(木)～  
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：1月19日(金)午後2時～  
定員：16名(先着)

申込み：12月25日(月)～受付窓口・電話にて  
(定員になり次第受付終了)

1月5日より受付開始

来館・電話  
(抽選)

### 折り紙教室～鬼～

日時：1月29日(月)午後2時～4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：1月5日(金)～1月11日(木)  
抽選結果は1月22日(月)～  
受付窓口・電話にて



1月10日より受付開始

来館・電話  
(抽選)

### 司書さんのブックトーク ～テーマ：まる～



日時：1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：1月10日(水)～1月25日(木)  
抽選結果は1月27日(土)～  
受付窓口・電話にて

1月15日より受付開始

来館のみ  
(抽選)

### 体操強度：★★★ 筋トレマシンスタート事業

※参加条件あり。受付窓口までお問合せ下さい

日時：2月5日(月)～3月14日(木)  
月曜日・木曜日 【全12回】  
午後1時～2時30分  
定員：4名(抽選)  
保険料：【60歳～64歳】1,850円  
【65歳以上】1,200円  
申込み：1月15日(月)～1月26日(金)  
抽選結果は1月29日(月)～  
受付窓口・電話にて(申し込みは窓口のみ)

来館・電話  
(抽選)

### 小物手作り教室

～和柄ティッシュケース～

日時：2月9日(金)午後2時～4時  
定員：10名(抽選)  
講師：紫陽花会/材料費：200円  
内容：手縫いで作るティッシュケースです  
申込み：1月15日(月)～1月22日(月)  
抽選結果は1月30日(火)～  
受付窓口・電話にて

来館・電話  
(予約)

### VOD 配信講座 在宅介護という選択

～介護をしながら、介護を受けながら楽しく生きる～

日時：2月6日(火)午前10時～11時30分  
定員：20名(先着)  
内容：在宅介護の現状と課題  
在宅介護を受けるには？

講師：奈良 環氏(文京学院大学准教授)  
申込み：1月15日(月)～  
受付窓口・電話にて  
(定員になり次第受付終了)

※動画を配信するため、講師は会場に来ませんのでご了承下さい

1月5日より受付開始

来館・電話  
(予約)

### サロン絵本たのしむ会

日時：1月13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：1月5日(金)～受付窓口・電話にて  
(定員になり次第終了)



来館・電話  
(抽選)

### 切布アート

～魚(海の生物)～



日時：1月26日(金)  
時間：午後2時～4時30分  
定員：10名(抽選)  
講師：三宅 雅代氏、橋長 由里氏(補佐)  
申込み：1月5日(金)～1月23日(火)  
抽選結果は1月25日(木)～  
受付窓口・電話にて

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：1月15日(月)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  
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

### アフタヌーン ロビーコンサート

日時：1月16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 **NEW!!**  
内容：オカリナデュオ演奏  
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

### e-スポーツ ボウリング体験会

日時：1月17日(水)・22日(月)  
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

### 子ども交流食堂『たまっこ』

数量限定

日時：1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



【レクリエーション】  
みんなの発表会～演奏、ダンス…etc～

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)



## はつらつシニア活躍応援塾



はつらつシニア活躍応援塾とは…  
得意なことを生かして、講師として活躍することを目指す皆様に応援する企画です！  
講師は、はつらつシニア活躍応援塾の卒業生が務めます。お楽しみに！

#### ①みんなで楽しむ絵本の世界

日時：1月31日(水)午後1時30分～  
内容：大切な方にあなたの声で絵本を  
読んでみましょう。  
定員：16名(先着)  
講師：坂本 千鶴子氏

#### ②健康カラオケ

日時：1月31日(水)午後2時45分～  
内容：昭和歌謡を歌って、脳と体を  
リフレッシュしましょう！  
定員：16名(先着)  
講師：藤本 澄子氏、岩村 隆生氏

申し込みは1月5日(金)～受付窓口・電話にて(定員になり次第受付終了)