

豊晴 だより 2月号

ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和6年1月25日 第232号

2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
令和6年2月1日より 利用証の更新が始まります						
①現在お持ちの利用証 ②身分証明書 ③緊急時の連絡先が変更になる方は連絡先のわかるメモ をご持参の上、お手続き下さい。 ※詳細は増刊号をご覧ください。						
				1	2	3
					PC塾 (午後1時半～)	英語講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～) 
4	5	6	7	8	9	10
	和菓子教室 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～)	在宅介護という選択 (午前10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～)	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～) 手作り小物 (午後2時～)	健康チェックの日 (午前9時半～) サロン絵本のしむ会 (午前11時～) 英語講座 (午後1時～) 笑って体力づくり (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
11	12	13	14	15	16	17
ハンドトリートメント (午前10時～) ビデオエクササイズ (午前10時45分～) 遺言書きほん (午後2時～)	スマホ基本操作 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (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～)		切り貼り絵教室 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1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～) 笑って体力作り (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
18	19	20	21	22	23	24
トヨスマ相談会 (午前9時半～) 午後5時閉館	スマホ基本操作 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～) ロビーコンサート (午後2時～)	暮らしのIT入門 (午前9時半～) 青空ウォーキング (午後1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～) サロンぬりえ (午後2時～)	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～)	トヨスマ相談会 (午前9時半～) PC相談会 (午後1時半～)
25	26	27	28	29	【皆様へお知らせ】 2/26(月)～2/29(木) 工事の為、エレベーターが終日 利用できません。 お手伝いが必要な場合は、職員 までお声がけください。ご不便 をおかけしますが、ご協力の程 よろしくお願ひいたします。	
かんたん英国菓子 (午後12時半～) 行政書士相談会 (午後2時～) 2月26日(月) 麻雀開放： 終日中止	和菓子教室 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～) 映画会 (午後2時～)	サロンはなみずき (午前10時半～) サロン刺子 (午後2時～) しのさん体操 (午後5時半～)	折り紙教室 (午後2時～) 男の料理教室 (午後5時半～)	はつらつシニア 草笛を楽しもう (午前9時半～) 絵本の世界 (午前10時45分～) ポウリング体験会 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～) お針子教室 (午後2時～)		

【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) ※26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
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5日(火)午前10時～
話し合いたい内容を館内ご意見箱
お寄せ下さい!

フレイル予防アプリ
「フィット&ゴー」配信開始!!
歩数計測、睡眠時間、血圧等を記
録できるアプリ。フレイル予防と
してご活用ください

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

はつらつセンター豊玉 ご利用方法

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

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あります。

定期開催事業


<p>当日受付 体操強度：★ ルファン体操</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 2月10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2・3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

1月25日より受付開始 「青空ウォーキング」「イブニングシネマ」「なごみ」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（予約） サロン絵本たのしむ会

日時：2月10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：「絵本たのしむ会」
申込み：1月25日（木）～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） 遺言書 きほんの「き」

日時：2月11日（日）
【講演】午後2時～3時
【相談会】午後3時～
定員：【講演】20名（抽選）
【相談会】10名（相談会のみ参加は不可）
講師：丹下 勝代氏（東京都行政書士会練馬支部）
申込み：1月25日（木）～2月7日（水）
抽選結果は2月9日（金）～
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：2月12日（月）・19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：1月25日（木）～2月6日（火）
抽選結果は2月8日（木）～
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：2月13日（火）・27日（火）
午前10時30分～正午
定員：12名（先着）
費用：各回100円（お菓子代）
内容：13日（火）ブックトーク
27日（火）ポッチャ
申込み：1月25日（木）～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：2月18日（日）・24日（土）
午前9時30分～正午
定員：10名（先着）※20分入れ替え制

お一人様各曜日
1枠予約可能

講師：小川 英邦氏、センター職員
申込み：1月25日（木）～受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）

2月1日より受付開始 「男の料理教室」「ヘルシーフラダンス」の詳細は増刊号をご確認ください

**来館・電話（抽選） モニター中継開催
介護予防フレイル予防講座
～認知症の予防～**

日時：2月15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：2月1日（木）～2月10日（土）
抽選結果は2月12日（月）～
受付窓口・電話にて

**来館・電話（抽選） 切り貼り絵講座
～春の風物 筍、つくし他～**

日時：2月15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：つくし等、春の風物を切り貼り絵します
申込み：2月1日（木）～2月8日（木）
抽選結果は2月11日（日）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（予約） 行政書士 相談会

日時：2月25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：2月1日（木）～受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）

2月10日より受付開始

**来館・電話（抽選） かんたん英国菓子
（初心者向け）**

日時：2月25日（日）午後12時30分～
定員：12名（抽選）
費用：500円（材料費）
講師：センター職員
申込み：2月10日（土）～2月17日（土）
抽選結果は2月21日（水）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 映画会「アンナ・カレニーナ」

文豪トルストイ・小説の悲劇の物語
主演：ヴィヴィアン・リー

日時：2月26日（月）午後2時～4時
定員：42名（抽選）
申込み：2月10日（土）～2月17日（土）
抽選結果は2月21日（水）～
受付窓口・電話にて

**来館・電話（抽選） サロン刺子教室
～柿の花模様（一目刺し）～**

日時：2月27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
費用：100円（材料費）
申込み：2月10日（土）～2月20日（火）
抽選結果は2月23日（金）～
受付窓口・電話にて

**来館・電話（抽選） お針子教室（手縫い）
～くちバネ付小型ポーチ～**

日時：2月29日（木）午後2時～4時
定員：10名（抽選）
講師：江原 奎子氏・平岡氏（補助）
内容：コルテンで作る小型ポーチ
費用：200円（材料費）
申込み：2月10日（土）～2月24日（土）
抽選結果は2月26日（月）～
受付窓口・電話にて

2月15日より受付開始 「折り紙教室」「パソコン基礎講座～Excel～」の詳細は増刊号をご確認ください


1月25日より受付開始

来館・電話 (抽選) イブニング・シネマ
「自転車泥棒」
悲劇のネオリアリズム映画！！

日時：2月12日(月)
午後5時30分～7時30分

定員：20名(抽選)

申込み：1月25日(木)～2月1日(木)
抽選結果は2月7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：2月16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：1月25日(木)～
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) 青空ウォーキング
～楽しい仲間と歩こう～

日程：2月20日(火) 【全10回】
3月5日(火)・19日(火)
4月2日(火)・16日(火)・30日(火)
5月14日(火)・28日(火)
6月4日(火)・16日(日)

必須条件：全10回参加できる方

時間：午後1時～4時30分


定員：8名(抽選)

講師：センター職員(介護予防運動指導員)

内容：練馬区内外6kmを約3時間歩行
栄養講座含/体力測定2回

費用：330円(保険料10回分)

申込み：1月25日(木)～2月15日(木)
抽選結果は2月16日(金)～
受付窓口・電話にて



2月1日より受付開始

来館・電話 (抽選) 初心者の為の
簡単 男の料理教室


日時：2月28日・3月13日(水)【全2回】
午後5時30分～7時30分

定員：16名(抽選)

参加費：1,600円(2回分前納)

講師：岸 真弓氏(料理研究家)

申込み：2月1日(木)～2月15日(木)
抽選結果は2月21日(水)～
受付窓口・電話にて




来館・電話 (抽選) ヘルシーフラダンス

日時：3月6日(月)・13日(月)
【A】午後3時～3時50分
【B】午後4時～4時50分

定員：各15名(抽選)

講師：天野 和栄氏(フラダンスインストラクター)

申込み：2月1日(木)～2月15日(木)
抽選結果は2月24日(土)～
受付窓口・電話にて



2月15日より受付開始


来館・電話 (抽選) 折り紙教室
～ひな飾り～

日時：2月28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：2月15日(木)～2月20日(火)
抽選結果は2月23日(金)～
受付窓口・電話にて



来館・電話 (抽選) パソコン基礎講座
～Excel講習会～

日時：3月6日(水)～3月20日(水)
午後1時30分～4時
水曜日【全3回】

定員：7名(抽選)

内容：マイクロソフト Excelの基礎を学ぶ

費用：550円(テキスト代)

講師：Neit176 地域ITリーダーの会

申込み：2月15日(木)～2月22日(木)
抽選結果は2月28日(水)～
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：2月11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

申込み：当日、直接会場にお越しください

※オイルを使用します。
アレルギーの方は、ご注意ください。



当日受付 アフタヌーン
ロビーコンサート

日時：2月19日(月) 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：電子サックスとピアノのデュオ演奏

申込み：当日、直接会場にお越しください

NEW!!

※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 子ども交流食堂『たまっこ』

数量限定

日時：2月17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】
マジックショー

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 e-スポーツ
ボウリング体験会

日時：2月21日(水)・29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

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、はつらつシニア応援塾の卒業生が務めます。お楽しみに！

①草笛を楽しもう！

日時：2月29日(木)
午前9時30分～10時30分

内容：3分で音出し巻き葉笛、
不思議な音色の葉っぱ笛

定員：16名(先着)

講師：佐野 紀元氏

②みんなで楽しむ絵本の世界

日時：2月29日(木)
午前10時45分～11時45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

申し込みは2月1日(木)～受付窓口・電話にて(定員になり次第受付終了)

利用証更新のお知らせ

◆令和6年2月より利用証の更新が始まります。
現在お使いの利用証は令和6年3月31日が期限になりますので、忘れずに更新をお願いします。

1. 利用申請書配布：1月29日(月)～

新しい利用申請書を先行してお渡しします。
ご自宅でゆっくりご記入下さい。

新利用証は
後日お渡しです

2. 申請受付：2月1日(木)～

(受付時間：午前9時～午後5時)

記入済みの申請書と下記2点を窓口にお持ち下さい。

- ① 現在お持ちの利用証 (男性：水色 女性：桃色)
- ② 身分証明書 (免許証・健康保険証 など)

※その場で申請書を記入される方は、緊急連絡先のメモ
(連絡先の方の氏名・住所・電話番号)もお持ち下さい。

3. 新利用証お渡し：2月21日(水)～

旧利用証と引き換えになりますので、忘れずに
ご持参ください。

【注意】 受付した順番と新利用証番号は一致しません。
開館前からお並びになる等の行為はご遠慮下さい。