

豊晴だより 5月号

ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和6年4月25日 第235号

5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
			1	2	3	4
来館・電話 (予約) みんなで話そう 豊センサロン なごみ 日 時：5月17日(金) 午後2時～ 定 員：16名(先着) 申込み：4月25日(木)～ 受付窓口・電話にて (定員になり次第受付終了)			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～)	筋トレマシニング事業 (午後1時～)	PC塾 (午後1時半～) ポップスコンサート (午後2時～)	英語講座 (午後1時10分～) PC相談会 (午後1時半～)
5	6	7	8	9	10	11
	筋トレマシニング事業 (午後1時～)	ボウリング体験会 (午前10時～) お針子教室 (午後2時～)	PC基礎講座 (午後1時半～)	混声コーラス (午前10時半～) 筋トレマシニング事業 (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～) サロン絵本のたのしみ会 (午前11時～) 英語講座 (午後1時10分～) 笑って体づくり (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～) アロマハンド (午後2時～)
12	13	14	15	16	17	18
春の清掃活動 (午前10時～) 紅茶とハーブ教室 (午後2時～)	スマホ基本操作 (午前10時～) 和菓子教室 (午前10時～) 筋トレマシニング事業 (午後1時～)	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～) PC基礎講座 (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～) フレイル予防 (午後2時半～) 筋トレマシニング事業 (午後1時～)	PC塾 (午後1時半～) 豊センサロン なごみ (午後2時～)	トヨスマ相談会 (午前9時半～) 子ども交流食堂 (お昼12時～) 英語講座 (午後1時10分～) 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
介護予防実践講座 (午後1時～) 午後5時閉館	スマホ基本操作 (午前10時～) 筋トレマシニング事業 (午後1時～) フルーツ・ハーブ コンサート (午後2時～)	初めての刺し子 (午後2時～)	PC基礎講座 (午後1時半～) 折り紙教室 (午後2時～)	混声コーラス (午前10時半～) 筋トレマシニング事業 (午後1時～)	PC塾 (午後1時半～) 絵を描こう (午後2時～)	英語講座 (午後1時10分～) PC相談会 (午後1時半～)
26	27	28	29	30	31	
洋菓子教室 (午後12時半～)	和菓子教室 (午前10時～) 筋トレマシニング事業 (午後1時～) 映画会 (午後2時～)	サロンはなみずき (午前10時半～) 青空ウォーキング (午後1時～) しのさん体操 (午後5時半～)		筋トレマシニング事業 (午後1時～)	貼り絵講座 (午後2時～)	

5月27日(月)
麻雀開放
終日中止

【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・5) ※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
筋トレマシニング開放 ※マシン使用講座の修了者が対象	土(第1・4) 水・土(第2・3)	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	ねりまちウォーキング
5月7日～7月23日 毎週火・金曜日 午前10時40分～午後0時10分 【お問合せ先】練馬区はつらつセンター豊玉 Tel5912-6401	4月11日～6月13日(5/9,16,23を除く) 全7回 木曜日 午後3時～4時30分 ※募集は終了しました 【お問合せ先】練馬区高齢社会対策課 介護予防係 Tel5984-2094(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	受付日時：随時 職員までお気軽にご相談ください
スマホ相談	受付日時：開館日 午前9時～正午、午後1時～5時(目安：5～10分程度)

入浴のご利用

実施日：月・火・木・金曜日
 利用時間：午後1時～午後4時(最終午後3時30分)
 ※詳細は受付窓口にて

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] 南武池袋線 『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 5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</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5・6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


4月25日より受付開始 「サロン絵本のたのしみ会」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） **手作り小物**
～ファスナー付ポーチ～




日時：5月10日（金）
午後2時～4時30分
定員：10名（抽選）
講師：紫陽花会
費用：300円（材料費）
申込み：4月25日（木）～5月5日（日）
抽選結果は5月7日（火）～
受付窓口・電話にて
持ち物：自前の縫製道具

来館・電話（予約） **春の清掃活動**




日時：5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
※コースはお選びいただけません
定員：各コース8名（先着）
持ち物：ゴミ入れ用ビニール袋1枚、飲み物
申込み：4月25日（木）～受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）
※ご参加の方には嬉しいお土産付き♪

来館・電話（抽選） **スマートフォンLINE操作教室**




日時：5月13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 スマホ基本操作・LINE説明
第2回 LINE実践
講師：西岡 恭史氏
申込み：4月25日（木）～5月8日（水）
抽選結果は5月10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：5月14日（火）・28日（火）
午前10時30分～正午
定員：16名（先着）
費用：各回100円（お菓子代）
内容：14日（火）映画会「巴里の屋根の下」
28日（火）紫陽花ボール作り
申込み：4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：5月18日（土）
午前9時30分～正午
定員：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：4月25日（木）～受付窓口・電話にて
（定員になり次第受付終了）

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。

5月1日より受付開始 「紅茶とハーブ教室」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
～フレイル予防～

日時：5月16日（木）
午後2時30分～3時30分
定員：20名（抽選）※ZOOMは何人でも可
講師：理学療法士
申込み：5月1日（水）～5月10日（金）
抽選結果は5月13日（月）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **「尿失禁予防」**
「日常生活の見直し」ほか
～介護予防実践講座～


日時：5月19日（日）午後1時～4時
定員：10名（抽選）
講師：センター職員（介護福祉士・介護予防運動士）、
管理栄養士
内容：なぜ失禁するの？・栄養講座・骨盤底筋運動
申込み：5月1日（水）～5月15日（水）
抽選結果は5月17日（金）～
受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） **フルーツとハーブのアンサンブルコンサート**



日時：5月20日（月）午後2時～3時
定員：40名（抽選）
内容：フルーツとハーブのアンサンブル演奏
講師：若林氏・岡田氏
申込み：5月1日（水）～5月8日（水）
抽選結果は5月10日（金）～
受付窓口・電話にて
フルーツ演奏者は初登場！


来館・電話（抽選） **初めての刺し子**
～コースター～



日時：5月21日（火）午後2時～5時
定員：8名（抽選）
講師：センター職員
内容：手縫いです
費用：300円（布・刺子針・刺子糸代）
申込み：5月1日（水）～5月10日（金）
抽選結果は5月15日（水）～
受付窓口・電話にて

5月5日より受付開始 「絵を描こう」の詳細は増刊号


来館・電話（抽選） **折り紙教室～お花のブーケ～**



日時：5月22日（水）午後2時～4時
講師：センター職員・折り紙ボランティア
定員：20名（抽選）
申込み：5月5日（日）～5月9日（木）
抽選結果は5月16日（木）～
受付窓口・電話にて

5月10日より受付開始

来館・電話（抽選） **映画会「雨に唄えば」**



日時：5月27日（月）
午後2時～4時
定員：42名（抽選）
申込み：5月10日（金）～5月17日（金）
抽選結果は5月22日（水）～
受付窓口・電話にて

5月15日より受付開始 「貼り絵講座」「洋菓子教室」「切り布アート」の詳細は増刊号をご確認ください

新職員のご紹介 

① 出身地 ② 幸せを感じる瞬間③座右の銘



はまだ 濱田 まさなお 正尚

- ① 愛知県
- ② やる事が終わった後に、たくさん寝ること
- ③ 何事にも一生懸命取り組む

4月25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：5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
紙芝居のよみきかせをします。



講師：「なかむら絵本たのしむ会」

申込み：4月25日(木)～
受付窓口・電話にて
お口の体操も
あります！
(定員になり次第受付終了)

5月1日より受付開始

来館・電話
(抽選)

紅茶とハーブ教室

日時：5月12日(日) 午後2時～4時
定員：16名(抽選)
費用：200円
内容：紅茶とハーブティーの淹れ方
講師：センター職員
申込み：5月1日(水)～5月6日(月)
抽選結果は5月9日(木)～
受付窓口・電話にて

5月5日より受付開始

来館・電話
(抽選)

絵を描こう ～花～

日時：5月24日(金) 午後2時～4時30分
定員：20名(抽選)
講師：三宅 雅代氏・センター職員
内容：水彩とペンを使用
費用：400円(初めての方)
申込み：5月5日(日)～5月15日(水)
抽選結果は5月20日(月)～
受付窓口・電話にて
持ち物：鉛筆 2B・中筆か大筆
水彩絵の具・新聞紙



5月15日より受付開始

来館・電話
(抽選)

洋菓子教室

日時：5月26日(日)
午後12時30分～4時
定員：16名(抽選)
費用：500円
内容：かんたんな洋菓子づくり
講師：センター職員
申込み：5月15日(水)～5月20日(月)
抽選結果は5月23日(木)～
受付窓口・電話にて



来館・電話
(抽選)

貼り絵講座～あじさい～

日時：5月31日(金)
午後2時～3時30分
定員：12名(抽選)
講師：センター職員・ボランティア
内容：ちぎり貼り絵で作成します
申込み：5月15日(水)～5月22日(水)
抽選結果は5月27日(月)～
受付窓口・電話にて

来館・電話
(抽選)

切布アート ～フルーツ・野菜～

日時：6月10日(月)
午後2時～4時30分
定員：10名(抽選)
講師：三宅 雅代氏・センター職員



内容：布を切って貼る
申込み：5月15日(水)～5月31日(金)
抽選結果は6月5日(水)～
受付窓口・電話にて

当日受付

サロン ぬりえ

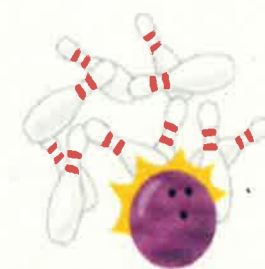
日時：5月1日(水)・15日(水) 午後2時～4時
内容：四季にあったぬり絵は脳を活性化させます。
花や季節の行事のぬり絵を数多く用意しております。
場所：1階 交流談話サロン
申込み：当日、直接会場にお越しください
※色鉛筆は貸出しをしております。



当日受付

e-スポーツ ボウリング体験会

日時：5月7日(火)・16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

アロマハンドトリートメント

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：5月11日(土) 午後2時～3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
※香りのオイルを使用します(アレルギー対応はしていません)

良い香りをかいで嗅覚
を鍛えましょう！



当日受付

子ども交流食堂『たまっこ』

日時：5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) **数量限定**
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



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)

