

豊晴 だより 9月号

ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和6年8月25日 第239号

9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	5	6	7
			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～) イブニングシネマ (午後5時半～)		実践介護予防講座 (午後1時～) PC塾 (午後1時半～) メイクセラピー講話 (午後2時～)	PC相談会 (午後1時半～)
敬老祭 (午前9時半～)  9月8日(日) カラオケ開放 終日中止	スマホ地図アプリ (午前10時～) 絵を描こう (午後2時～)	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～)	PC基礎講座 (午後1時半～)	混声コーラス (午前10時半～)	ハンドトリートメント (午前10時～) PC塾 (午後1時半～) 初級刺し子 (午後1時半～)	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～) PC相談会 (午後1時半～) 笑って体力作り (午後1時半～)
トヨスマ相談会 (午前9時半～)	カードで終活 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～)		フラワーボランティア (午前9時15分～) ボウリング体験会 (午前10時～) PC基礎講座 (午後1時半～) サロンぬりえ (午後2時～) 箱庭講座 (午後2時～)	麻雀意見交換会 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1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～)	トヨスマ相談会 (午前9時半～) PC相談会 (午後1時半～) 笑って体力作り (午後1時半～) 子ども交流食堂 (午後6時～)
午後5時閉館						
ロビーコンサート (午後2時～)	筋トレマシン事業 (午後1時～) 映画会 (午後2時～) 9月23日(月) 麻雀開放: 終日中止	サロンはなみずき (午前10時半～) 応用刺し子 (午後1時半～) しのさん体操 (午後5時半～)	折り紙教室 (午後2時～)	混声コーラス (午前10時半～) 筋トレマシン事業 (午後1時～)	PC塾 (午後1時半～) 高齢者福祉サービス (午後2時～)	英語講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
ボウリング体験会 (午前10時～)	スマホ地図アプリ (午前10時～) 和菓子教室 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～) プラスチックと環境 (午後2時～)	麻雀意見交換会のお知らせ 日時: 9月19日(木) 午前10時～ 場所: 生涯学習室1				
熱中症特別警戒アラート 熱中症予防のため、各自飲み物をお持ちの上、こまめな水分補給をお願いします。 熱中症特別警戒アラート発令の翌日は、全ての講座、事業、入浴が中止になります。(ホームページでもお知らせします。)						

【開故事業の開催日のご案内】

	開催曜日	開催時間
卓球開放	月曜日、木曜日	午前9時～正午
麻雀開放 (半荘1人3ゲームを目安)	月曜日/ 第4・5土曜日	午前9時～午後5時
初心者向け麻雀開放	第2土曜日	午後1時～5時
カラオケ開放	日曜日 ※8日(日) 敬老祭の為お休み	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	第1・4土曜日 水曜日/第2・3土曜日 ※7日(土)は敬老祭前日準備の為お休み	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

9月6日～11月22日
毎週火・金曜日
午前10時40分～午後0時10分

【お問合せ先】お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまたは担当のケアマネージャー

ねりまちウォーキング

9月12日～11月14日
※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
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 ※お待ちいただく場合があります。
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利用ください

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
<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 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] 南蔵前駅行 『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

当日受付 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
当日受付 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 9月14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
来館・電話予約 パソコン相談会	パソコン、スマホに関する疑問点に、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9・10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

8月25日より受付開始 「和菓子・初級刺し子・絵を描こう・実践介護・終活」の詳細は増刊号へ

来館・電話（抽選） イブニング・シネマ 「真昼の決闘」
 日時：9月4日（水）午後5時30分～7時30分
 定員：20名（抽選）
 申込み：8月25日（日）～8月31日（土）
 抽選結果は9月2日（月）～受付窓口・電話にて

来館・電話（予約） QOL向上を目指すメイクセラピー講話
 日時：9月6日（金）午後2時～3時30分
 定員：50名（先着）
 講師：新山 真奈美氏
 （東京医療保健大学 東が丘看護学部 看護学科 准教授）
 内容：綺麗になるだけじゃないフレイル予防を
 申込み：8月25日（日）～受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） スマホ地図アプリ操作教室
 日時：9月9日（月）・30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）/講師：西岡 恭史氏
 内容：第1回 地図アプリ基本操作・説明
 第2回 地図アプリ実践
 申込み：8月25日（日）～9月2日（月）
 抽選結果は9月4日（水）～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：9月10日（火）・24日（火）午前10時30分～正午
 定員：16名（先着）
 費用：100円（お菓子代）
 内容：10日（火）図書館司書さんのブックトーク
 24日（火）お手玉教室
 申込み：8月25日（日）～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） サロン絵本たのしむ会
 日時：9月14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
 講師：「なかむら絵本たのしむ会」
 申込み：8月25日（日）～受付窓口・電話にて
 （定員になり次第受付終了）
 お口の体操もあります

来館・電話（予約） スマホのお悩み解決！トヨスマ相談会
 日時：9月15日（日）・21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：8月25日（日）～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） 豊センサロン なごみ ～みんなでフリースタッフ！～
 日時：9月20日（金）午後2時～
 定員：16名（先着）
 申込み：8月25日（日）～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、天候等により事業中止となります。

9月1日より受付開始 「高齢者福祉サービス・eスポーツ」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） リモート開催！！介護予防フレイル予防講座～尿漏れ予防～
 日時：9月19日（木）午後2時30分～3時30分
 定員：20名（抽選）
 講師：理学療法士 ※ZOOMは何人でも可
 申込み：9月1日（日）～9月12日（木）
 抽選結果は9月15日（日）～受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 初心者向け混声コーラス教室
 日時：10月10日～令和7年3月27日
 午前10時30分～正午
 第2・4木曜日【全12回】
 ※3月27日は卒業発表会
 定員：40名（抽選）
 費用：200円（ファイル代）
 講師：清水 映子氏（ソプラノ歌手）
 申込み：9月1日（日）～9月25日（水）
 抽選結果は9月27日（金）～受付窓口・電話にて

9月5日より受付開始 「プラスチックと地球環境問題」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 箱庭を作ろう
 日時：9月18日（水）午後2時～3時
 定員：8名（抽選）
 費用：500円
 講師：センター職員
 内容：苔を使って、かわいい箱庭を作ります
 申込み：9月5日（木）～9月11日（水）
 抽選結果は9月14日（土）～受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 応用刺し子～お弁当ポーチ～
 日時：9月24日（火）・10月22日（火）午後1時30分～4時30分【全2回】
 定員：10名（抽選）
 費用：300円（材料費）
 講師：センター職員
 申込み：9月5日（木）～9月12日（木）
 抽選結果は9月17日（火）～受付窓口・電話にて

9月10日より受付開始 「笑って体力作り」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 映画会「イブの総て」
 日時：9月23日（月）午後2時～4時
 定員：42名（抽選）
 申込み：9月10日（火）～9月17日（火）
 抽選結果は9月20日（金）～受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 折り紙教室～ダリア～
 日時：9月25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：9月10日（火）～9月14日（土）
 抽選結果は9月19日（木）～受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） ヘルシーライフ～実りの秋のかんたん料理～
 日時：10月3日（木）◆講義と献立決め午後1時～2時30分
 10月4日（金）◆調理実習午前9時30分～12時【全2回】
 定員：16名（抽選）
 費用：500円
 内容：フレイル予防のための栄養講座！
 講師：ヘルシーライフの会 ※管理栄養士他
 申込み：9月10日（火）～9月28日（土）
 抽選結果は9月30日（月）～受付窓口・電話にて

9月15日より受付開始 「しのさんのしっかり体操」の詳細は増刊号をご確認ください
来館・電話（抽選） 中級者向けパソコン塾
 日時：10月4日～12月20日 金曜日
 午後1時30分～4時【全12回】
 定員：7名（抽選）
 講師：いきいきネットの会
 内容：パソコン中級者向け講習会
 申込み：9月15日（日）～9月22日（日）
 抽選結果は9月29日（日）～受付窓口・電話にて

8月25日より受付開始

来館・電話 (抽選) 実践介護予防講座

～塩分、気にしてありますか～
日時：9月6日(金)午後1時～4時
定員：15名(抽選)
講師：職員・秋山管理栄養士・呉調理師
内容：介護予防体操と栄養講座(実食あり)
費用：200円
申込み：8月25日(日)～9月3日(火)
抽選結果は9月4日(水)～
受付窓口・電話にて
持ち物：上履き・飲料水・筆記用具・マイ箸

来館・電話 (抽選) 初級刺し子

～お薬手帳(角亀甲)～
日時：9月13日(金)・10月11日(金)
午後1時30分～4時30分【全2回】
定員：10名(抽選)
講師：センター職員
費用：300円(材料費)
申込み：8月25日(日)～9月4日(水)
抽選結果は9月7日(土)～
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) 和菓子教室

日時：9月30日・10月7日、28日
11月11日、25日・12月9日
午前10時～正午 月曜日【全6回】
定員：20名(抽選)
講師：柴崎 真保氏(料理研究家)
内容：季節の和菓子を簡単に作ります
材料費：2,000円(6回分前納)
申込み：8月25日(日)～9月7日(土)
抽選結果は9月12日(木)～
受付窓口・電話にて

9月10日より受付開始

来館・電話 (抽選) 体操強度：★ 笑って体力作り

日時：10月5日～3月15日第1・3土曜日
午後1時30分～2時30分【全12回】
※12月は第2・3土曜日※1月は第2・4土曜日
定員：15名(抽選)
内容：健康維持を目的とした体操
講師：湯川 恵子氏
(東京都福祉レクリエーション・ネットワーク理事)
申込み：9月10日(火)～9月20日(金)
抽選結果は9月25日(水)～
受付窓口・電話にて

来館・電話 (抽選) 絵を描こう～果物・野菜～

日時：9月9日(月)午後2時～4時30分
定員：20名(抽選)
講師：三宅 雅代氏
内容：水彩とペンを使用
費用：400円(初めての方)
申込み：8月25日(日)～9月6日(金)
抽選結果は9月7日(土)～
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

来館・電話 (抽選) カードゲームで終活を始めてみよう

日時：9月16日(月)
午前10時～正午
定員：10名(抽選)
申込み：8月25日(日)～9月7日(土)
抽選結果は9月11日(水)～
受付窓口・電話にて

9月1日より受付開始

来館・電話 (抽選) 高齢者福祉サービス

～これからも安心して家で暮らすために！
日時：9月27日(金)
午後2時～3時10分
定員：30名(抽選)
講師：豊玉地域包括支援センター
中村淳子氏(保健師)
中谷昭子氏(生活支援コーディネーター)
内容：サービスや介護保険制度を学ぶ
申込み：9月1日(日)～9月14日(土)
抽選結果は9月17日(火)～
受付窓口・電話にて

9月15日より受付開始

来館・電話 (抽選) 体操強度：★★ しのさんのしっかり体操

～動いて筋力アップ！～
日時：10月8日～12月24日 火曜日
午後5時30分～6時30分【全6回】
定員：12名(抽選)
講師：篠 達雄氏(介護予防運動指導員)
申込み：9月15日(日)～9月28日(土)
抽選結果は10月1日(火)～
受付窓口・電話にて

熱中症特別警戒アラート発令時は全ての講座が中止となります。

当日受付 サロン ぬりえ

日時：9月4日(水)・18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 東京都スマートフォン普及啓発事業 スマホ相談会

日時：9月10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

来館・電話 (予約) プラスチックと地球環境問題

日時：9月30日(月)午後2時～3時
定員：15名(先着)
講師：吉富 文雄氏(地域活動フォローアップ)
申込み：9月5日(木)～受付窓口・電話にて
(定員になり次第受付終了)

当日受付 アロマハンドトリートメント

日時：9月13日(金)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
※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)

来館・電話 (予約) e-スポーツ ボウリング合戦

日時：9月13日(金)
午後1時30分～3時
定員：5名(先着)
内容：ゲームで行うボウリング！
チームに分かれて対戦！
申込み：9月1日(日)～受付窓口・電話にて
(定員になり次第受付終了)

当日受付 e-スポーツ ボウリング体験会

日時：9月18日(水)・29日(日)
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！
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』

日時：9月21日(土)午後6時～
(受付開始：午後5時45分～)
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
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 ロビーコンサート

日時：9月22日(日)午後2時～2時30分
定員：30名程度(先着)
内容：ヴァイオリン演奏
申込み：当日、直接会場にお越しください
※混雑する場合は、立ち見となる可能性があります。
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

第20回

敬老祭

9月8日(日)午前9時30分～午後4時

(12時～午後1時は一斉休憩)※バザー・メイク除く

開会式～しのさん体操	午前9時30分～
豊玉小学校こんにはコンサート	午前9時50分～
練馬警察交通安全講話	午前10時30分～
サークル発表会(9団体)	午後11時05分～
ジャズコンサート	午後3時～

カラオケ大会 午前10時～

みんなであそぼう! 出前えんにち 午前10時～

豊センバザー ★当日、整理券配布 午前9時 午前9時30分～

e スポーツ祭り 午前10時～

学生ボランティアによるメイク&ネイル体験 午前11時～午後1時

プログラム&Gifアニメ体験 午前10時～※事前受付中

練馬区立はつらつセンター豊玉
 練馬区豊玉中3-3-12(東武ストアとない)
 03-5912-6401
 ★お車での来場はご遠慮ください。



敬老祭に伴う施設利用について

○：利用できます ×：利用できません
 ー：通常実施なし △：一部利用制限あり

開館・閉館時間	9月7日(土) 前日準備			9月8日(日) 敬老祭当日		
	午前9時～午後9時半			午前9時～午後9時半		
時間帯	午前9時 ～	午後1時 ～	午後5時 ～	午前9時 ～	午後1時 ～	午後5時 ～
サークル活動	○	×	×	×	×	×
駐車場	○	×	×	×	×	○
1階交流談話サロン	○	△	△	×	×	○
ピアノ個人利用	○	×	×	×	×	○
囲碁・将棋・オセロ	○	○	○	○	○	○
エアロバイク	○	×	×	×	×	○
スカイウェル・マッサージ	○	○	○	○	○	○
ルフラン体操	○	ー	ー	×	ー	ー
カラオケ開放	ー	ー	ー	×	ー	ー
筋トレ開放	ー	×	ー	ー	ー	ー
パソコン相談会	ー	×	ー	ー	ー	ー
パソコン個人利用	○	×	×	×	×	○
健康チェック	○	○	ー	ー	ー	ー
健康相談	○	○	ー	ー	ー	ー

来館・電話(予約) プログラム&Gifアニメ体験 参加者募集!

日程：9月8日(日) 敬老祭
 時間：【スクラッチプログラム体験】※30分程度
 ①午前10時～ ②午前11時～
 【Gifアニメ体験】※30分程度
 ①午後1時～ ②午後1時40分～
 ③午後2時20分～



定員：プログラム体験 各4名
 Gifアニメ体験 各3名
 講師：いきいきネットの会

申込み：8月25日(日)～受付窓口・電話にて(定員になり次第終了)
 持ち物：USBメモリ (Gifアニメ参加者のみ)