

豊晴 だより 10月号

はつらつセンター
豊玉

発行 令和6年9月25日 第240号

10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
利用者懇談会を開催 10月30日(水) 午後2時~3時30分 話し合いたい内容を館内ご意見箱お寄せ下さい!		1 	2 フラワーボランティア (午前9時30分~) サロンぬりえ (午後2時~)	3 筋トレマシン事業 (午後1時~) ヘルシーライフ (午後1時~)	4 ヘルシーライフ (午前9時30分~) PC塾 (午後1時半~)	5 笑って体力作り (午後1時半~) PC相談会 (午後1時半~)
6 ハンドトリートメント (午前10時~)	7 スマホ基本操作 (午前10時~) 和菓子教室 (午前10時~) 筋トレマシン事業 (午後1時~)	8 サロンはなみずき (午前10時半~) スマホ相談会 (午後1時~) 初級刺し子② (午後1時半~) しのさん体操 (午後5時半~)	9 	10 混声コーラス (午前10時半~) 筋トレマシン事業 (午後1時~)	11 PC塾 (午後1時半~) 初級刺し子② (午後1時半~) 折り紙教室 (午後2時~)	12 健康チェックの日 (午前9時半~) 絵本たのしみ会 (午前11時~) PC相談会 (午後1時半~) イブニングシネマ (午後5時半~)
13 	14 筋トレマシン事業 (午後1時~) 20周年記念祭 (午前9時20分~)	15 ロビーコンサート (午後2時~)	16 フラワーボランティア (午前9時30分~) ボウリング体験会 (午前10時~) サロンぬりえ (午後2時~)	17 筋トレマシン事業 (午後1時~) フレイル予防 (午後2時半~) 3B体操 (午後3時半~)	18 PC塾 (午後1時半~) 豊センサロンなごみ (午後2時~)	19 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~)
20 午後5時閉館	21 スマホ基本操作 (午前10時~) 筋トレマシン事業 (午後1時~) ヘトベロ落語会 (午後2時~)	22 サロンはなみずき (午前10時半~) 応用刺し子② (午後1時半~) しのさん体操 (午後5時半~)	23 フラワーセラピー (午後2時~)	24 混声コーラス (午前10時半~) 筋トレマシン事業 (午後1時~) 手作り小物 (午後2時~) ボウリング交流会 (午後3時~)	25 PC塾 (午後1時半~) 切布アート (午後2時~)	26 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~)
27 	28 和菓子教室 (午前10時~) 映画会 (午後2時~) 10月28日(月) 麻雀開放: 終日中止	29 ブックトーク (午前10時半~) 実践介護予防 (午後1時~) なべさんの元気湧くわく講座 (午後2時半~)	30 ボウリング体験会 (午前10時~) 利用者懇談会 (午後2時~3時半)	31 3B体操 (午後1時半~) 	頼・電 豊センサロン なごみ (予約) 日 時: 10月18日(金) 午後2時~ 定 員: 16名(先着) 申込み: 9月25日(水)~	

【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	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2・4土曜日	午後1時~2時50分
	水曜日/第1・3土曜日	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
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	9月12日~11月14日 ※募集は終了しました
【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ジャーへお問い合わせください。お休みの日にも対応いたします。	【お問合せ先】練馬区高齢社会対策課 介護予防係 午後1時~4時 Tel. 03-5684-2004

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: 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	受付日時: 随時 職員までお気軽にご相談ください 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
<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] 南武線環状 『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 10月12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10・11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

持ち物が必要な講座があります。
(抽選結果と併せてご確認ください。)

<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

<申し込み方法>
 「抽選」受付窓口・電話にて締め切り日まで受付
 「先着」受付窓口・電話にて（定員になり次第終了）

9月25日より受付開始 「絵本たのしみ会・チームオレンジ養成講座」の詳細は増刊号へ

来館・電話（抽選） スマホ基本操作教室

日時：10月7日（月）・21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 基本操作・二次元コード
第2回 地図アプリ・LINE・相談
申込み：9月25日（水）～10月2日（水）
抽選結果は10月4日（金）～

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：10月8日（火）・22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：8日（火）防災訓練
22日（火）囲碁ボール
申込み：9月25日（水）～

来館・電話（抽選） イブニング・シネマ
「百万長者と結婚する方法」

日時：10月12日（土）
午後5時30分～7時30分
定員：20名（抽選）
申込み：9月25日（水）～10月5日（土）
抽選結果は10月8日（火）～

来館・電話（予約） ハトベロ落語会

日時：10月21日（月）午後2時～3時
定員：30名（先着）
内容：落語
講師：ハトベロ落語会
申込み：9月25日（水）～

来館・電話（抽選） 体操強度：★★
3B（サンビー）体操 体験会

日時：10月17日（木）午後3時30分～4時30分
10月31日（木）午後1時30分～2時30分
定員：各回15名（抽選）
内容：用具を使って楽しく行える体操
講師：宮崎 初恵氏
（公益社団法人日本3B体操協会公認指導士）
申込み：9月25日（水）～10月10日（木）
抽選結果は10月12日（土）

来館・電話（抽選） 脳を刺激する 英語入門講座

日時：10月26日～令和7年1月25日
午後1時～2時20分 土曜日【全12回】
※12月7日と1月4日はお休み
対象：英語初心者で当講座に初めて参加される方
定員：12名（抽選）
内容：たくさんの英語の音や音楽に触れ、脳を刺激することを目指します
初回と最終回にファイブ・コグを行います
講師：松木 隆氏（英語学習ナビゲーター）
申込み：9月25日（水）～10月12日（土）
抽選結果は10月15日（火）～

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。

10月1日より受付開始 「手作り小物・ポウリング交流会・トヨスマ相談会」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 折り紙教室
～ハロウィン～

日時：10月11日（金）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：10月1日（火）～10月4日（金）
抽選結果は10月8日（火）～

来館・電話（抽選） リモート開催！！
介護予防フレイル予防講座
～心疾患の予防～

日時：10月17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：10月1日（火）～10月12日（土）
抽選結果は10月14日（月）～

来館・電話（抽選） なべさんの元気湧くわく講座
「やっと見つけた手ごたえのある生き方」

日時：10月29日（火）
午後2時30分～4時
定員：50名（抽選）

講師：渡邊 一雄氏（社会人落語家 三遊亭大王）
申込み：10月1日（火）～10月15日（火）
抽選結果は10月18日（金）～

10月5日より受付開始 「切布アート・実践介護予防講座・年賀状講座」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） フラワーセラピー
～秋色アレンジ with ハロウィン～

日時：10月23日（水）午後2時～3時
定員：8名（抽選）
費用：800円（材料費）
内容：秋色の可愛いアレンジメントを作ります

講師：センター職員
申込み：10月5日（土）～10月15日（火）
抽選結果は10月18日（金）～

10月10日より受付開始

来館・電話（抽選） 映画会「オズの魔法使い」

日時：10月28日（月）午後2時～4時
定員：42名（抽選）
申込み：10月10日（木）～10月17日（木）
抽選結果は10月22日（火）～

来館・電話（抽選） 司書さんのブックトーク
テーマ～月と地球～

日時：10月29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：10月10日（木）～10月21日（月）
抽選結果は10月23日（水）～

10月15日より受付開始 「PC基礎講座年賀状講習会」の詳細は増刊号をご確認ください

よろしくお祈いします

若菜 真希



皆様に楽しく過ごしていただけるよう努めます。よろしくお祈い致します。

飯塚 智恵



趣味は手作り（布小物など）。皆さんに気持ち良くご利用いただけるように頑張ります。よろしくお祈い致します。

金子 智子



皆様に元気はつらつとお過ごしていただけるよう「一笑懸命」がんばります。

9月25日より受付開始

来館・電話 (予約) 絵本たのしみ会



お口の体操もあります!

日時: 10月12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読み聞かせ
講師: 「なかむら絵本たのしみ会」
申込み: 9月25日(水)~

来館・電話 (予約) チームオレンジ養成連続講座 知って安心、認知症のこと

日時: 11月8日(金)・20日(水)・29日(金)
午後2時~3時30分【全3回】
定員: 10名(先着)
内容: 認知症サポーター養成講座
実行委員会: 豊玉地域包括支援センター
練馬区社会福祉協議会
はつらつセンター豊玉
申込み: 9月25日(水)~



10月1日より受付開始

来館・電話 (抽選)

手作り小物 ~小さな巾着袋~



日時: 10月24日(木) 午後2時~4時30分
定員: 10名(抽選)
講師: 紫陽花会
費用: 200円(材料費)
申込み: 10月1日(火)~10月17日(木)
抽選結果は10月20日(日)~

10月5日より受付開始

来館・電話 (抽選)

切布アート ~秋~



日時: 10月25日(金) 午後2時~4時30分
定員: 10名(抽選)
講師: 三宅雅代氏・職員
内容: 布を切って貼る/費用: 無料
申込み: 10月5日(土)~10月20日(日)
抽選結果は10月22日(火)~

来館・電話 (抽選)

実践介護予防講座 健康寿命と福祉用具

日時: 10月29日(火) 午後1時~4時
定員: 15名(抽選)
講師: 理学療法士/福祉用具専門相談員/管理栄養士
内容: 福祉用具専門相談員と理学療法士による講話と管理栄養士による講話(実食あり)
費用: 200円
申込み: 10月5日(土)~10月18日(金)
抽選結果は10月21日(月)~

10月15日より受付開始

来館・電話 (抽選)

パソコン基礎講座・年賀状講習会

日時: 11月6日・13日・20日・27日 午後1時30分~4時 毎週水曜日【全4回】
費用: 1,100円
定員: 7名(抽選)
講師: ネット176の会
申込み: 10月15日(火)~10月22日(火)
抽選結果は10月29日(火)~

はつらつセンター豊玉 20周年記念イベント 10月14日(月祝)

◆レクリエーション体操◆ 午前9時20分~、午前10時10分~

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)

◆ギターにあわせてみんなで歌おう フォークコンサート◆午後1時30分~

演奏: 青木 孝氏

◆ポップスコンサート◆午後3時~

演奏: 加橋章とパラダイスキング

事前予約不要。
当日お待ちしております!!

当日受付

サロン ぬりえ



日時: 10月2日(水)・16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: 10月8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

当日受付

アロマハンドトリートメント

日時: 10月6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
※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)

トヨスマ相談会

~スマホのお悩み解決!!~

日時: 10月26日(土) 午前9時30分~正午
定員: 10名(先着)※20分入れ替え制
申込み: 10月1日(火)~

お一人様
1枠まで
予約可能

当日受付

テレビゲーム ボウリング体験会

日時: 10月16日(水)・30日(水)
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

来館・電話 (予約)

テレビゲーム 西新宿★豊玉交流会 vol.1

日時: 10月24日(木) 午後3時~4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: 10月1日(火)~



当日受付

ロビーコンサート

日時: 10月15日(火) 午後2時~2時30分
定員: 30名程度(先着)
内容: ピアノ演奏



※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

当日受付

子ども交流食堂 『たまっこ』

日時: 10月19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)

数量限定