

豊晴 だより 11月号

ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和6年10月25日 第241号

11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
絵本たのしむ会 毎月第3(土)に変更になりました 日 時：11月16日(土) 午前11時～正午頃 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む会」 お口の体操もあります 申込み：10月25日(金)～						
3	4	5	6	7	8	9
トヨスマ相談会 (午前9時半～)			フラワーボランティア (午前9時半～) 年賀状講座 (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～)	ボウリング交流会 (午前10時半～)	PC塾 (午後1時半～) 認サポ講座 (午後2時～)	健康チェックの日 (午前9時半～) 英語講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
10	11	12	13	14	15	16
秋の清掃活動 (午前10時～)	和菓子教室 (午前10時～) スマホLINE操作 (午前10時～) 絵を描こう (午後2時～)	サロンはなみすき (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～)	ボウリング体験会 (午前10時～) 年賀状講座 (午後1時半～)	混声コーラス (午前10時半～)	みんなでいただきます (午前9時半～) PC塾 (午後1時半～) 豊センサロンなごみ (午後2時～)	絵本たのしむ会 (午前11時～) 英語講座 (午後1時～) 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～)
17	18	19	20	21	22	23
ハンドトリートメント (午後2時～)	スマホLINE操作 (午前10時～)	ロビーコンサート (午後1時半～) (午後3時～)	フラワーボランティア (午前9時半～) 年賀状講座 (午後1時半～) サロンぬりえ (午後2時～) 認サポ講座 (午後2時～)	青空ウォーキング (午後0時45分～) 折り紙教室 (午後2時～) フレイル予防 (午後2時半～)	ボウリング体験会 (午前10時～) PC塾 (午後1時半～) フラワーアレンジ (午後2時～)	トヨスマ相談会 (午前9時半～) 足裏測定会 (午前10時～) (午前11時～) (午後1時半～) 青空ウォーキング (午後0時45分～) 英語講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
午後5時閉館						
24	25	26	27	28	29	30
行政書士相談会 (午後2時～)	和菓子教室 (午前10時～) 映画会 (午後2時～)	サロンはなみすき (午前10時半～) 刺子教室 (午後1時半～) 防災対策講座 (午後2時～) しのさん体操 (午後5時半～)	年賀状講座 (午後1時半～) 毛糸の小鳥 (午後2時～)	混声コーラス (午前10時半～) 青空ウォーキング (午後0時45分～) いきいき長息体操 [A] 午後2時～ [B] 午後3時15分～	雪だるまを作ろう (午前10時半～) PC塾 (午後1時半～) 認サポ講座 (午後2時～) 絵本セラピー (午後2時～)	雪だるまを作ろう (午前10時半～) 英語講座 (午後1時～)

【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 ※25日(月)は終日中止 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・5土曜日 水曜日/第1・3土曜日	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へ

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
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
※お待ちいただく場合があります。
※11月4日(月)はお休み

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
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
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、あらかじめお手元にご用意ください。なお悪天候等により事業中止となる場合があります。

定期開催事業

<p>当日受付 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>来館・電話予約 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。</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11・12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

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）


10月25日より受付開始 「みんなでいただきます・絵を描こう・足裏測定会」の詳細は増刊号へ

来館・電話（抽選） イブニング・シネマ 「名犬ラッシー 家路」

日時：11月6日（水）
午後5時30分～7時30分

定員：20名（抽選）

申込み：10月25日（金）～11月2日（土）
抽選結果は11月4日（月）～



来館・電話（予約） 秋の清掃活動

ご参加の方には嬉しいお土産付き♪

日時：11月10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
※距離は同程度です

定員：各コース8名（先着）
申込み：10月25日（金）～

来館・電話（抽選） スマホLINE操作教室


日時：11月11日（月）・18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 スマホ基本操作・LINE説明
第2回 LINE実践

申込み：10月25日（金）～11月4日（月）
抽選結果は11月7日（木）～




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：11月12日（火）・26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：12日（火）昭和のゲームサロン
26日（火）折り紙～クリスマス～


申込み：10月25日（金）～



来館・電話（予約） みんなで楽しくレッツミュージック！！ 豊センサロン なごみ

日時：11月15日（金）午後2時～

定員：16名（先着）
申込み：10月25日（金）～



来館・電話（予約） 行政書士相談会

日時：11月24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：10月25日（金）～

来館・電話（予約） トヨスマ相談会 ～スマホのお悩み解決！！～ お一人様1枠まで予約可能

日時：11月3日（日）・23（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25日（金）～

11月1日より受付開始 「青空ウォーキング・テレビゲーム」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 ～歩行時の転倒予防～ 豊玉に講師をお迎えします

日時：11月21日（木）
午後2時30分～3時30分

定員：40名（抽選）※ZOOMは何人でも可
講師：理学療法士

申込み：11月1日（金）～11月11日（月）
抽選結果は11月15日（金）～

来館・電話（予約） 防災対策講座 災害時に必要なものは「水とトイレ」

日時：11月26日（火）午後2時～3時30分

定員：40名（先着）
内容：水の確保方法や自宅避難等
講師：高橋 洋氏（防災コンサルタント）

申込み：11月1日（金）～

来館・電話（抽選） 第2回いきいき長息体操

日時：11月28日（木）
【A】午後2時～3時
【B】午後3時15分～4時15分

定員：各16名（抽選）
講師：別府 園子氏（エクササイズ認定講師）

内容：日頃浅くなりがちな呼吸を整えて血行を促し、柔軟性などの向上を目指す

申込み：11月1日（金）～11月15日（金）
抽選結果は11月22日（金）～

来館・電話（抽選） 絵本セラピー ～パステルアートで表現しよう～

日時：11月29日（金）・12月13日（金）
午後2時～4時【全2回】

定員：10名（抽選）
講師：福井 みどり氏（絵本セラピスト）
石井 幸江氏（パステルカウンセラー）

申込み：11月1日（金）～11月15日（金）
抽選結果は11月22日（金）～

11月5日より受付開始 「刺し子教室」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） フラワーアレンジ ～クリスマス～

日時：11月22日（金）午後2時～3時

定員：8名（抽選）
費用：1,000円/講師：センター職員

内容：クリスマスのアレンジメントを作ります


申込み：11月5日（火）～11月13日（水）
抽選結果は11月18日（月）～

来館・電話（抽選） 映画会「スミス都へ行く」

日時：11月25日（月）
午後2時～

定員：42名（抽選）

申込み：11月5日（火）～11月17日（日）
抽選結果は11月20日（水）～




来館・電話（抽選） 編まずに簡単！ 毛糸の小鳥 止まり木付き

日時：11月27日（水）午後2時～

定員：12名（抽選）
講師：センター職員

内容：毛糸を束ねてかわいい小鳥を作ります

申込み：11月5日（火）～11月20日（水）
抽選結果は11月22日（金）～



来館・電話（抽選） トナカイをのせた雪だるまを作ろう

日時：【A】11月29日（金）
【B】11月30日（土）
午前10時30分～正午

定員：7名（抽選）
費用：100円/講師：センター職員

内容：プラスチックカップ、画用紙で工作

申込み：11月5日（火）～11月13日（水）
抽選結果は11月22日（金）～

11月10日より受付開始 「折り紙・音楽に合わせて体操しよう」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） お花屋さんの☆フラワーレッスン

日時：12月4日（水）午後1時30分～3時

定員：16名（抽選）
費用：1,500円（材料費）

講師：諸井 良治氏（生花店花保代表）

内容：クリスマスのアレンジメントを作ります

申込み：11月10日（日）～11月23日（土）
抽選結果は11月26日（火）～

10月25日より受付開始

来館・電話 (抽選) 絵を描こう
 ~柔らかいモノと硬いモノの組合せ~
 日時: 11月11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: 10月25日(金)~11月5日(火)
 抽選結果は11月8日(金)~

来館・電話 (抽選) みんなでいただきます
 日時: 11月15日(金)
 午前9時30分~12時
 定員: 16名(抽選)
 講師: 「みんなでいただきます」の会
 内容: フレイル予防のため秋にふさわしい
 4種類の芋を使って調理
 費用: 500円
 申込み: 10月25日(金)~11月10日(日)
 抽選結果は11月12日(火)~

来館・電話 (抽選) 足裏測定会
 ~健康は足裏から!
 自分の足を知ろう~
 日時: 11月23日(土)
 ① 午前10時~ ② 午前11時~
 ② 午後1時30分~
 定員: 各5名(抽選)
 講師: 豊岡いきいきプラザ早川職員
 申込み: 10月25日(金)~11月5日(火)
 抽選結果は11月15日(金)~

11月1日より受付開始
来館・電話 (抽選) 青空ウォーキング (健脚向き)
秋の外出シリーズ【全5回】
 日時: 11月21日(木)・23日(土)・28日(木)
 ・12月3日(火)・12月10日(火)
 (11月23日測定会午後2時30分~)
 午後0時45分~4時30分
 定員: 7名(抽選)
 講師: 職員(介護予防運動指導員)・秋山管理栄養士
 内容: 約7kmコース
 費用: 132円(4回分) 行事保険代
 申込み: 11月1日(金)~11月10日(日)
 抽選結果は11月16日(土)~

11月5日より受付開始
来館・電話 (抽選) 刺し子教室 ~花ふきん(山路・千鳥)~
 日時: 11月26日(火)・12月17日(火)
 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: 400円(材料費)
 申込み: 11月5日(火)~11月15日(金)
 抽選結果は11月21日(木)~

11月10日より受付開始
来館・電話 (抽選) 折り紙教室 中級
~花の少女~
 日時: 11月21日(木) 午後2時~4時
 定員: 20名(抽選)
 講師: センター職員・折り紙ボランティア
 申込み: 11月10日(日)~11月13日(水)
 抽選結果は11月18日(月)~

来館・電話 (抽選) 音楽に合わせて体操しよう
 日時: 12月6日・13日・20日・27日
 午前10時30分~11時30分
 【金曜日 全4回】
 定員: 12名(抽選)
 内容: 音楽に合わせて一緒に運動しましょう
 講師: センター職員(介護予防運動指導員)
 申込み: 11月10日(日)~11月20日(水)
 抽選結果は11月29日(金)~

来館・電話 (予約) テレビゲーム
ふじみ野★豊玉交流会 vol.2
 日時: 11月7日(木)
 午前10時30分~11時30分
 定員: 6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: 11月1日(金)~

当日受付 健康チェック
 血圧測定と体組成計等の測定、
 看護師による健康相談を行い、健康づくりに
 活かしましょう!
 日時: 11月9日(土)
 午前9時30分~11時
 申込み: 当日、直接会場にお越しください

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: 11月12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對一で受けられます(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 テレビゲーム
ボウリング体験会
 日時: 11月13日(水)・22日(金)
 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 アロマハンドトリートメント
 日時: 11月17日(日) 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おりません)

当日受付 サロン めりえ
 日時: 11月6日(水)・20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 子ども交流食堂
『たまっこ』
 日時: 11月16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】 **数量限定**
 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: 11月19日(火)
 午後1時30分~2時 オカリナ演奏
 午後3時~3時30分 ギター演奏
 定員: 30名程度(先着)
 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