

# 豊晴だより 12月号

はつらつセンター  
豊玉

ほう せい 発行 令和6年11月25日 第242号

## 12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
	麻雀意見交換会 (午前10時~)	ボウリング交流会 (午前10時半~) 青空ウォーキング (午後0時45分~)	フラワーボランティア (午前9時半~) フラワーレッスン (午後1時半~) サロンぬりえ (午後2時~)		音楽に合わせて体操 (午前10時半~) PC塾 (午後1時半~)	
8	9	10	11	12	13	14
	スマホ地図アプリ (午前10時~) 和菓子教室 (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~) 青空ウォーキング (午後0時45分~) スマホ相談会 (午後1時~) しのさん体操 (午後5時半~)		混声コーラス (午前10時半~)	音楽に合わせて体操 (午前10時半~) ボウリング体験会 (午前10時~) PC塾 (午後1時半~) 絵本セラピー (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~) 麻雀超入門教室 (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~)
15	16	17	18	19	20	21
トヨスマ相談会 (午前9時半~) ハンドトリートメント (午後2時~)	スマホ地図アプリ (午前10時~)	ボウリング体験会 (午前10時~) 刺し子教室 (午後1時半~)	フラワーボランティア (午前9時半~) エッグドール (午後1時半~) サロンぬりえ (午後2時~)	折り紙教室 (午後2時~) フレイル予防 (午後2時半~)	生活機能チェック (午前10時~) 音楽に合わせて体操 (午前10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~) 絵本たのしみ会 (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~)
午後5時閉館						
22	23	24	25	26	27	28
	映画会 (午後2時~) 12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~) しのさん体操 (午後5時半~)	ちぎり貼り絵 (午後2時~) ロビーコンサート (午後2時~)	混声コーラス (午前10時半~)	音楽に合わせて体操 (午前10時半~)	英語講座 (午後1時~) 麻雀超入門教室 (午後1時~) PC相談会 (午後1時半~)
						
29	30	31	<b>年末年始のお休み</b> <b>12月29日(日)~1月3日(金)</b>			
休館日	休館日	休館日				

## 【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 ※23日(月)は終日中止	午前9時~午後5時
初心者向け麻雀開放	第4土曜日 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">変更になり ました!</span>	午前9時~正午
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1・2・4・5土曜日 水曜日 / 第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

<次回>令和7年5月9日~7月25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

※募集は終了しました。来期をお楽しみに!

## 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:社会福祉法人事優会)

〒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  
(開閉時間が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] 南越谷循環 『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><b>当日受付</b> 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><b>来館・電話予約</b> パソコン相談会</p>	<p>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。 ※開催3日前に受付終了</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12月・令和7年1月分の申込みを受付中</p>
<p><b>募集講座の対象は「60歳以上の練馬区民の方」です</b></p>		<p><b>持ち物</b>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)</p>
<p><b>&lt;体操講座の強度目安&gt;</b> ★ 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</p>		<p><b>&lt;申し込み方法&gt;</b> 「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）</p>


11月25日より受付開始 「サロンはなみずき・豊センサロンなごみ・アロマハンド」の詳細は増刊号へ

**来館・電話(抽選)** スマホ地図アプリ操作教室

日時：12月9日(月)・16日(月)  
午前10時～正午  
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：11月25日(月)～12月3日(火)  
抽選結果は12月6日(金)～

**来館・電話(抽選)** 絵を描こう～顔～

日時：12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：水彩絵の具とカリグラフィペンを使用します  
費用：600円(初めての方)  
申込み：11月25日(月)～12月5日(木)  
抽選結果は12月7日(土)～




**来館・電話(抽選)** 麻雀超入門教室

日時：12月14日～令和7年2月22日  
午後1時～5時【土曜日 全6回】  
定員：8名(抽選)  
対象：牌に触ったことがない未経験の方  
講師：麻雀ボランティア、センター職員  
申込み：11月25日(月)～12月6日(金)  
抽選結果は12月9日(月)～

**来館・電話(予約)** トヨスマ相談会  
～スマホのお悩み解決!!～

日時：12月15日(日)・21(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：11月25日(月)～

お一人様1枠まで予約可能




**来館・電話(抽選)** 自分の心身の状況を把握しよう!

～生活機能チェックリストをやってみよう～  
日時：12月20日(金) 午前10時～正午  
定員：30名(抽選)  
講師：豊玉地域包括支援センター職員  
内容：生活機能チェックリストで自分の心身の状況を把握し、フレイル予防に努めていきましょう  
申込み：11月25日(月)～12月15日(日)  
抽選結果は12月17日(火)～

**来館・電話(予約)** 絵本たのしみ会

日時：12月21日(土) 午前11時～正午  
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  
申込み：11月25日(月)～

※毎月第3(土)になりました  
※お口の体操もあります



12月1日より受付開始 「ゲームライフボウリング交流会」の詳細は増刊号をご確認ください

**来館・電話(抽選)** エッグドール教室

日時：12月18日(水)  
午後1時30分～3時30分  
定員：15名(抽選)  
費用：300円(材料費)  
講師：富本 操氏  
申込み：12月1日(日)～12月10日(火)  
抽選結果は12月14日(土)～

**来館・電話(抽選)** リモート開催!!  
介護予防フレイル予防講座  
～脳卒中の予防～

日時：12月19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：12月1日(日)～12月12日(木)  
抽選結果は12月15日(日)～

12月5日より受付開始

**来館・電話(抽選)** ちぎり貼り絵 ～干支 巳～

日時：12月25日(水)  
午後2時～3時30分  
定員：12名(抽選)  
講師：ボランティア、センター職員




内容：干支の「巳」をちぎり貼り絵で作成します  
申込み：12月5日(木)～12月15日(日)  
抽選結果は12月19日(木)～

12月10日より受付開始 「PC基礎講座・PC塾」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 ～祝い鶴～

日時：12月19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：12月10日(火)～12月13日(金)  
抽選結果は12月17日(火)～



**来館・電話(抽選)** 映画会  
「三十四丁目の奇跡」

日時：12月23日(月)  
午後2時～4時  
定員：42名(抽選)  
講師：センター職員、折り紙ボランティア  
申込み：12月10日(火)～12月17日(火)  
抽選結果は12月20日(金)～



12月15日より受付開始 「リズム体操」の詳細は増刊号をご確認ください

**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：令和7年1月14日～3月25日(火)  
火曜日【全6回】  
午後5時30分～6時30分  
定員：12名(抽選)

講師：篠 達雄氏(介護予防運動指導員)  
申込み：12月15日(日)～1月5日(日)  
抽選結果は1月10日(金)～



11月25日より受付開始

**来館・電話 (予約)** サロンはなみずき

日時：12月10日(火)・24日(火)  
午前10時30分～正午  
定員：16名(先着)  
内容：10日(火)ブックトーク  
24日(火)おたのしみ会♪  
費用：100円  
申込み：11月25日(月)～



**来館・電話 (予約)** 豊センサロン なごみ

日時：12月20日(金) 午後2時～3時  
定員：12名(先着)  
内容：ハーブコンサート  
申込み：11月25日(月)～



**来館・電話 (予約)** アロマハンドトリートメントボランティアによる  
アロマハンドトリートメント

日時：12月15日(日) 午後2時～  
① 午後2時～ ②午後2時40分～  
② 午後3時20分～  
※香りのオイルを使用します (アレルギーのある方はお避け下さい)

定員：各10名(先着)  
講師：太田 美季氏  
((社)アロマハンドコミュニケーター協会 代表)  
申込み：11月25日(月)～

事前申込制に  
変わりました!



12月1日より受付開始

**来館・電話 (予約)** ゲームライフ 荒川★豊玉交流会 vol.1 ～ボウリング大会～

日時：12月3日(火)  
午前10時30分～12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：12月1日(日)～



12月10日より受付開始

**来館・電話 (抽選)** パソコン基礎講座  
～初級講習会～

日時：1月8日・15日・22日 水曜日  
午後1時30分～4時  
定員：7名(抽選)  
費用：550円(テキスト代)  
講師：ナイト176会  
内容：マイクロソフト、エクセルの基礎を学ぶ  
申込み：12月10日(火)～12月22日(日)  
抽選結果は12月27日(金)～



**来館・電話 (抽選)** 中級者向けパソコン塾

日時：1月10日～3月28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：12月10日(火)～12月22日(日)  
抽選結果は12月27日(金)～



12月15日より受付開始

**来館・電話 (抽選)** 体操強度：★★ リズム体操

日時：1月10日・17日・24日・31日  
午前10時30分～11時30分  
金曜日【全4回】  
定員：12名(抽選)

講師：センター職員  
内容：音楽に合わせたの体操  
申込み：12月15日(日)～12月25日(水)  
抽選結果は12月27日(金)～



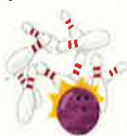
**当日受付** サロン ぬりえ

日時：12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** ゲームライフ  
ボウリング体験会

日時：12月13日(金)・17日(火)  
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** 東京都スマートフォン普及啓発事業 スマホ相談会

日時：12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



**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：12月14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** 子ども交流食堂  
『たまっこ』

日時：12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】 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** クリスマス  
ロビーコンサート

日時：12月25日(水) 午後2時～3時  
定員：50名程度(先着)  
内容：弦楽器とピアノ演奏  
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

