

豊晴 だより 1月号

ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和6年12月25日 第243号

1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
新年のご挨拶 謹んで新年のお慶びを申し上げます。旧年にご利用の皆様、地域の皆様の温かなご支援をいただきセンター開館20年を迎えることができました。厚く御礼を申し上げます。本年も職員一丸となり、より一層のサービス向上に努めて参ります。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、年始のご挨拶とさせていただきます。本年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。 はつらつセンター豊玉所長 石元由美						
年末年始のお休み 12月29日(日)～1月3日(金) 年始は 令和7年1月4日(土)より開館します		1	2	3	4	
		休館日	休館日	休館日		PC相談会 (午後1時半～)
5	6	7	8	9	10	11
			PC基礎講座 (午後1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～) PC塾 (午後1時半～)	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～) 笑って体力作り (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
12	13	14	15	16	17	18
	スマホ基本操作 (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～)	フラワーボランティア (午前9時半～) 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～)	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～)	トコスマ相談会 (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～) 全世代スマホ (午後4時半～) 子ども交流食堂 (午後6時～)
19	20	21	22	23	24	25
ハンドトリートメント (午後2時～) 午後5時閉館	スマホ基本操作 (午前10時～)	チーズを知り チーズに親しむ (午前10時半～) 男のウォーキング (午後0時45分～)	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～) 刺し子教室A (午後1時半～) ロビーコンサート (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～) 切り貼り絵 (午後2時～)	英語講座 (午後1時～) 麻雀超入門教室 (午後1時～) 笑って体力作り (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
26	27	28	29	30	31	
音楽療法 (午後1時半～)	和菓子教室 (午前10時～) 映画会 (午後2時～)	サロンはなみずき (午前10時半～) 刺し子教室B (午後1時半～) しのさん体操 (午後5時半～)		ヘルシーライフ1 (午前9時45分～) ボウリング体験会 (午前10時～) 手作り小物 (午後2時～)	ヘルシーライフ2 (午前9時45分～) サークル懇談会 (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～)	

【開放事業の開催日のご案内】

	開催日程	開催時間
卓球開放	「月曜」 6日・13日・20日・27日 「木曜」 9日・16日・23日・30日	午前9時～正午
麻雀開放 (月曜午後は3卓)	「月曜」 6日・13日・20日 ※27日は終日中止 「土曜」 25日	午前9時～午後5時 ※25日は午前のみ
初心者向け麻雀開放(3卓)	「月曜」 6日・13日・20日 ※27日は終日中止	午後1時～5時
カラオケ開放	「日曜」 5日・12日・19日・26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	「土曜」 4日・18日 「水曜」 8日・15日・22日・29日 「土曜」 11日・25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・東武東上線 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] 南蔵院循環 『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ことがあります。

定期開催事業

<p>当日受付 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>来館・電話予約 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。 現在令和7年1月・2月分の申込みを受付中</p>
<p>募集講座の対象は「60歳以上の練馬区民の方」です</p>		<p>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。）</p>
<p><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</p>		<p><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）</p>

出展作品を募集しています!!

3月30日（日）開催の「作品展」に出展していただけるサークルや個人の方を募集しています。日頃の成果や、趣味を活かし、作品を展示してみませんか？みなさまのご応募をお待ちしております。

申込み：1月10日（金）～2月10日（月）センター窓口にて申込み ※先着順

※展示場所は、他の出展作品とのバランスを考慮し、職員が決定させていただきます
※搬入は各自で行ってください。搬入：3月29日（土）/搬出：3月30日（日）
※作品や作品を梱包する箱などは、お預かりできません



12月25日より受付開始 「サロンはなみずき・なごみ」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） スマホ基本操作教室

日時：1月13日（月）・20日（月）
午前10時～正午【全2回】
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：12月25日（水）～1月8日（水）
抽選結果は1月10日（金）～

来館・電話（抽選） 絵を描こう ～枝もの～

日時：1月13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ーペンを使用します
費用：600円（初めての方）
申込み：12月25日（水）～1月10日（金）
抽選結果は1月12日（日）～

来館・電話（予約） 絵本たのしみ会

日時：1月18日（土）午前11時～正午
定員：15名（先着）
講師：なかむら絵本たのしみ会
内容：大人も楽しめる絵本や紙芝居の読み聞かせ
申込み：12月25日（水）～

※毎月第3（土）になりました
※お口の体操もあります

来館・電話（予約） トヨスマ相談会 ～スマホのお悩み解決!!～

日時：1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
申込み：12月25日（水）～

お一人様1枠まで予約可能

来館・電話（抽選） 男のウォーキング ～寒さを吹っ飛ばす！皇居一周と初詣～

日時：1月21日（火）
午後0時45分～4時30分
定員：8名（抽選）※健脚な女性も可
内容：皇居一周と初詣 約6km

費用：33円（行事保険代）
申込み：12月25日（水）～1月15日（水）
抽選結果は1月17日（金）～

1月5日より受付開始 「音楽療法・和菓子教室・ヘルシーライフ」の詳細は増刊号をご確認ください

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：1月19日（日）
①午後2時～ ②午後2時30分～
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：1月5日（日）～

※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）

事前申込制に変わりました！

来館・電話（抽選） チーズを知り チーズに親しむ 試食付き!

日時：1月21日（火）
午前10時30分～11時30分
定員：30名（抽選）
内容：チーズの歴史・栄養・手頃な食べ方を学ぶ
講師：福島 朋子氏（（株）明治）
申込み：1月5日（日）～1月16日（木）
抽選結果は1月18日（土）～

来館・電話（抽選） 刺し子教室 ～花ふきん～

日時：【A】1月23日（木）
【B】1月28日（火）
午後1時30分～4時30分
定員：各10名（抽選）/内容：手縫いです
費用：300円（材料代）
申込み：1月5日（日）～1月15日（水）
抽選結果は1月19日（日）～

1月10日より受付開始 「筋トレマシンスタート事業」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 ～手付きかご～

日時：1月22日（水）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：1月10日（金）～1月13日（月）
抽選結果は1月17日（金）～

来館・電話（抽選） 切り貼り絵講座 ～紙ふうせん～

日時：1月24日（金）午後2時～3時30分
定員：12名（抽選）
講師：センター職員
申込み：1月10日（金）～1月17日（金）
抽選結果は1月20日（月）～

来館・電話（抽選） 映画会「静かなる男」

日時：1月27日（月）午後2時～4時
定員：42名（抽選）
申込み：1月10日（金）～1月19日（日）
抽選結果は1月22日（水）～

来館・電話（抽選） 手作り小物 ～手帳カバー～

日時：1月30日（木）午後2時～4時30分
定員：8名（抽選）/講師：紫陽花会
内容：手縫いです
費用：300円（材料代）
申込み：1月10日（金）～1月19日（日）
抽選結果は1月23日（木）～

来館・電話（抽選） 豊玉寄席

日時：2月1日（土）午後2時～3時
定員：30名（抽選）
講師：大泉落語研究会
内容：落語を聴いて楽しみましょう！
申込み：1月10日（金）～1月24日（金）
抽選結果は1月28日（火）～

1月15日より受付開始 「司書さんのブックトーク」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 認知症になっても安心して暮らすために

日時：2月6日（木）午前10時～12時
定員：50名（抽選）
内容：認知症になっても住み慣れた家で住み続けるために医療及び介護制度を知ろう

講師：豊玉地域包括支援センター職員
申込み：1月15日（水）～2月4日（火）
抽選結果は2月5日（水）～

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 程：1月11日(土)
受付時間：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 サロン むりえ

日 時：1月15日(水)午後2時～4時
内 容：四季に合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：1月14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 ゲームライフ ボウリング体験会

日 時：1月16日(木)・30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！
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：1月18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 ～新春 藤本流三味線～

日 時：1月23日(木)午後2時～2時30分
定 員：30名程度(先着)
内 容：三味線2名による端唄やアメリカン
ミュージックの演奏と一緒に歌いながら
炭坑節を踊ります
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




はつらつセンター豊玉 03-5912-6401


【豊晴だより1月号 増刊号】

12月21日より受付開始

来館・電話 (抽選) リモート開催!!
介護予防フレイル予防講座 ～内部疾患・身体症状予防のまとめ～
日 時：1月16日(木)
午後2時30分～3時30分
講 師：理学療法士
定 員：20名(抽選)※ZOOMは何人でも可
申込み：受付中～1月8日(水)
抽選結果は1月10日(金)～

12月25日より受付開始

来館・電話 (抽選) サロンはなみずき 
日 時：1月14日(火)・28日(火)
午前10時30分～正午
定 員：16名(抽選)/費 用：100円
内 容：14日(火)根付作り♪
28日(火)ゲーム体験
申込み：12月25日(水)～1月7日(火)
抽選結果は1月9日(木)～

来館・電話 (予約) 豊センサロン なごみ 
日 時：1月17日(金)午後2時～3時
定 員：16名(先着)
内 容：お正月レクリエーション
申込み：12月25日(水)～

1月5日より受付開始

来館・電話 (抽選) 音楽療法♪歌声リトミック～楽しみながら頭・心・身体の若返り～
日 時：1月26日(日)
午後1時30分～3時
定 員：20名(抽選)
内 容：季節の歌の合唱、打楽器の合奏、
脳トレ、軽体操など
講 師：吉山 紀子氏(音楽療法士)
申込み：1月5日(日)～1月18日(土)
抽選結果は1月21日(火)～

来館・電話 (抽選) 和菓子教室 
日 時：1月27日・2月10日、24日
3月3日、10日、24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：1月5日(日)～1月17日(金)
抽選結果は1月21日(火)～

来館・電話 (抽選) ヘルシーライフ
～寒さをのりきるかんたん料理～
日 時：1月30日(木)◆講義と献立決め
1月31日(金)◆調理実習
午前9時45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：1月5日(日)～1月26日(日)
抽選結果は1月28日(火)～

1月10日より受付開始

来館・電話 (抽選) 体操強度：★★★
筋トレマシンスタート事業
※参加条件あり。受付窓口までお問合せ下さい
日 時：2月3日(月)～3月13日(木)
月曜日・木曜日【全12回】
午後1時～2時30分
定 員：10名(抽選)
費 用：800円(保険料)
申込み：1月10日(金)～1月24日(金)
抽選結果は1月29日(水)～
(申し込みは窓口のみ)

1月15日より受付開始

来館・電話 (抽選) 司書さんのブックトーク
テーマ ～たね～
日 時：2月4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：1月15日(水)～1月27日(月)
抽選結果は1月29日(水)～