

【開故事業の開催日のご案内】

|                             | 開催日程  | 開催時間                     |
|-----------------------------|---|--------------------------|
| 卓球開放                        | 「月曜」 3日・10日・17日・24日<br>「木曜」 6日・13日・20日・27日        | 午前9時～正午                  |
| 麻雀開放<br>(月曜午後は3卓)           | 「月曜」 3日・10日・17日<br>※24日は終日中止<br>「土曜」 22日          | 午前9時～午後5時<br>※22日は午前のみ   |
| 初心者向け麻雀開放(3卓)               | 「月曜」 3日・10日・17日<br>※24日は終日中止                      | 午後1時～5時                  |
| カラオケ開放                      | 「日曜」 2日・9日・16日・23日                                | 午前9時～正午                  |
| 筋トレマシン開放<br>※マシン使用講座の修了者が対象 | 「土曜」 8日・22日<br>「水曜」 5日・12日・19日・26日<br>「土曜」 1日・15日 | 午後1時～2時50分<br>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<br>※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



**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] 南蔵院循環 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣

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。

豊晴だより 2月号

ほうせい

はつらつセンター  
 豊玉

発行 令和7年1月25日 第244号

2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  |
|--|---|---|---|---|--|--|
| <p>来館・電話(予約) 豊センサロン なごみ</p> <p>日 時：2月21日(金) 午後2時～3時<br/>                 定員：16名(先着)</p> <p>内容：トークレクリエーション<br/>                 申込み：1月25日(土)～</p> |   |   |   |   |  | 1  |
| 2  | 3   | 4   | 5   | 6   | 7  | 8  |
|  | 筋トレマシン事業<br>(午後1時～)   | ブックトーク<br>(午前10時半～)<br>しのさん体操<br>(午後5時半～)   | フラワーボランティア<br>(午前9時15分～)<br>サロンぬりえ<br>(午後2時～) | 認知症になっても<br>(午前10時～)<br>筋トレマシン事業<br>(午後1時～)<br>フォローアップ講座<br>(午後3時～)                       | ボウリング体験会<br>(午前10時～)<br>PC塾<br>(午後1時半～)                          | 健康チェックの日<br>(午前9時半～)<br>麻雀超入門教室<br>(午後1時～)<br>PC相談会<br>(午後1時半～)  |
| 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14   | 15   |
|  | スマホLINE操作<br>(午前10時～)<br>和菓子教室<br>(午前10時～)<br>筋トレマシン事業<br>(午後1時～)<br>絵を描こう<br>(午後2時～) | サロンはなみずき<br>(午前10時半～)                       |   | 混声コーラス<br>(午前10時半～)<br>筋トレマシン事業<br>(午後1時～)<br>ロビーコンサート<br>(午後2時～)<br>フォローアップ講座<br>(午後3時～) | PC塾<br>(午後1時半～)<br>クッキー作り教室<br>(午後1時～)<br>フラワーアレンジメント<br>(午後2時～) | トヨスマ相談会<br>(午前9時半～)<br>絵本たのしみ会<br>(午前11時～)<br>笑って体力作り<br>(午後1時半～)<br>PC相談会<br>(午後1時半～)<br>子ども交流食堂<br>(午後6時～) |
| 16   | 17  | 18  | 19  | 20  | 21   | 22   |
| ハンドトリートメント<br>(午後2時～)<br>午後5時閉館  | スマホLINE操作<br>(午前10時～)<br>筋トレマシン事業<br>(午後1時～)  | 詩吟をたのしみ会<br>(午前10時～)                        | フラワーボランティア<br>(午前9時15分～)<br>サロンぬりえ<br>(午後2時～) | 終活講座<br>(午前10時～)<br>筋トレマシン事業<br>(午後1時～)<br>フレイル予防講座<br>(午後2時半～)                           | PC塾<br>(午後1時半～)<br>豊センサロンなごみ<br>(午後2時～)                          | 麻雀超入門教室<br>(午後1時～)<br>PC相談会<br>(午後1時半～)  |
| 23   | 24  | 25  | 26  | 27  | 28   |  |
|  | 和菓子教室<br>(午前10時～)<br>筋トレマシン事業<br>(午後1時～)<br>映画会<br>(午後2時～)                            | サロンはなみずき<br>(午前10時半～)<br>しのさん体操<br>(午後5時半～) | 折り紙教室<br>(午後2時～)                              | 混声コーラス<br>(午前10時半～)<br>筋トレマシン事業<br>(午後1時～)  | ボウリング体験会<br>(午前10時～)<br>PC塾<br>(午後1時半～)                          |  |



※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><b>当日受付</b><br/>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。<br/>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）<br/>前半：午前9時10分～午前9時30分（受付9時～）<br/>後半：午前9時40分～午前10時（受付9時10分～）<br/>※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><br/>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<br/>①午後1時30分～ ②午後2時30分～<br/>※定員になり次第、受付終了となります。<br/>現在令和7年2月・3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）

**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



1月25日より受付開始 「サロンはなみずき・フォローアップ講座・クッキー教室」の詳細は増刊号をご確認ください

|  |   |
|--|---|
| <p><b>来館・電話（抽選） スマホLINE操作教室</b></p> <p>日時：2月10日（月）・17日（月）<br/>午前10時～正午【全2回】<br/>定員：6名（抽選）<br/>講師：西岡 恭史氏<br/>内容：第1回 基本操作・LINE説明<br/>第2回 LINE実践<br/>申込み：1月25日（土）～2月3日（月）<br/>抽選結果は2月6日（木）～</p> | <p><b>来館・電話（抽選） 絵を描こう ～顔～</b></p> <p>日時：2月10日（月）<br/>午後2時～4時30分<br/>定員：20名（抽選）/講師：三宅 雅代氏<br/>内容：水彩絵の具とカリグラフィーペンを使用します<br/>費用：600円（初めての方）<br/>申込み：1月25日（土）～2月5日（水）<br/>抽選結果は2月7日（金）～</p> |
|--|---|

|   |  |
|---|--|
| <p><b>来館・電話（予約） 絵本たのしみ会</b></p> <p>日時：2月15日（土）午前11時～正午<br/>定員：30名（先着）<br/>講師：なかむら絵本たのしみ会<br/>内容：大人も楽しめる絵本や紙芝居の読み聞かせ<br/>申込み：1月25日（土）～</p> <p>※毎月第3（土）になりました<br/>※お口の体操もあります</p> | <p><b>来館・電話（予約） トヨスマ相談会</b></p> <p>～スマホのお悩み解決!!～</p> <p>日時：2月15日（土）<br/>午前9時30分～正午<br/>定員：10名（先着）※20分入れ替え制<br/>申込み：1月25日（土）～</p> <p>お一人様1枠まで予約可能</p> |
|---|--|

**来館・電話（抽選） 終活はじめの一步**

日時：2月20日（木）午前10時～正午  
定員：30名（抽選）  
講師：大塚 晴代氏（トラスト弁護士法人）

内容：終活を始めるにあたり必要な知識を学ぶ  
申込み：1月25日（土）～2月15日（土）  
抽選結果は2月17日（月）～

2月1日より受付開始 「介護予防フレイル予防講座」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：2月16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：2月1日（土）～

※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） フラワーアレンジ講座**

～バレンタイン～

日時：2月14日（金）午後2時～3時  
定員：10名（抽選）/費用：1,000円  
内容：プリザーブド・ソープフラワーを使ったアレンジメント  
講師：センター職員  
申込み：2月1日（土）～2月8日（土）  
抽選結果は2月11日（火）～

**来館・電話（予約） 詩吟をたのしみ会**

日時：2月18日（火）午前10時～11時  
定員：12名（先着）  
内容：詩吟に興味を広げて皆で声を出してみよう  
講師：重城 白風氏  
申込み：2月1日（土）～



2月10日より受付開始 「パソコン基礎講座」の詳細は増刊号をご確認ください

**来館・電話（抽選） 映画会**

「アニーよ銃をとれ」

日時：2月24日（月）午後2時～4時  
定員：42名（抽選）  
申込み：2月10日（月）～2月17日（月）  
抽選結果は2月20日（木）～

**来館・電話（抽選） 折り紙教室～ひな祭り～**

日時：2月26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：2月10日（月）～2月13日（木）  
抽選結果は2月19日（水）～



2月15日より受付開始 「老人ホーム講座・エッグドール教室」の詳細は増刊号をご確認ください

**来館・電話（抽選） 大人のアイロンビーズ教室**

～花札プレート桜に幕～

日時：3月7日（金）午後1時30分～4時  
定員：12名（抽選）  
内容：アイロンの熱で固まるカラフルなビーズで、花札のプレートを作ります（スタンド付き）  
講師：センター職員  
申込み：2月15日（土）～2月28日（金）  
抽選結果は3月4日（火）～





1月25日より受付開始

**来館・電話 (抽選)** **クッキー作り教室 ~ココロクッキーと一緒に茶話会~**

日時：2月14日(金)午後1時~4時  
定員：16名(抽選)  
内容：管理栄養士指導のもとクッキーを作り、紅茶と一緒に楽しみましょう  
費用：300円  
講師：ヘルシーライフの会  
申込み：1月25日(土)~2月7日(金)  
抽選結果は2月10日(月)~

**来館・電話 (抽選)** **サロンはなみずき**

日時：2月11日(火)・25日(火)  
午前10時30分~正午  
定員：16名(抽選)  
費用：100円  
内容：11日(火)声の活動  
25日(火)アイロンビーズ  
申込み：1月25日(土)~2月2日(日)  
抽選結果は2月5日(水)~

**来館・電話 (抽選)** **筋トレマシン フォローアップ講座**

日時：2月6日(木)・13日(木)  
午後3時~4時30分  
対象：当センター登録の筋トレ団体会員  
もしくは筋トレ開放の参加者  
定員：8名(抽選)  
講師：篠達雄氏(介護予防運動指導員)  
内容：筋トレマシンの使用方法を学びなおす  
申込み：1月25日(土)~1月31日(金)  
抽選結果は2月2日(日)~

2月1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 ~認知症の予防~**

日時：2月20日(木)  
午後2時30分~3時30分  
定員：20名(抽選)※ZOOM何人でも可  
講師：理学療法士  
申込み：2月1日(土)~2月13日(木)  
抽選結果は2月17日(月)~

2月10日より受付開始

**来館・電話 (抽選)** **パソコン基礎講座 ~Word講習会~**

日時：3月5日(水)・12日(水)  
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：ネイト176会  
申込み：2月10日(月)~2月20日(木)  
抽選結果は2月23日(日)~

2月15日より受付開始

**来館・電話 (抽選)** **いまさら聞けない老人ホームの基礎知識**

日時：3月6日(木)  
午前10時30分~正午  
定員：50名(抽選)  
講師：齋藤弘毅氏(株式会社 介護施設研究所)  
申込み：2月15日(土)~3月4日(火)  
抽選結果は3月5日(水)~

**来館・電話 (抽選)** **エッグドール教室~マトリョーシカ~**

日時：3月12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：2月15日(土)~3月1日(土)  
抽選結果は3月6日(木)~

**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：2月8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 ぬりえ**

日時：2月5日・19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** **ゲームライフ ボウリング体験会**

日時：2月7日(金)・28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** **ロビーコンサート ~サクソス~**

日時：2月13日(木)  
午後2時~2時30分  
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



**当日受付** **子ども交流食堂『たまっこ』**

日時：2月15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) **数量限定**

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)



**獅子舞が やってくる!!**