

【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」 4日・11日・18日・25日 「木曜」 7日・14日・21日・28日	午前9時～正午
麻雀開放	「月曜」 4日・11日・18日 ※25日は終日中止 「土曜」 23日・30日	午前9時～午後5時 ※23日は午前のみ
初心者向け麻雀開放	当面休止いたします	—
カラオケ開放	「日曜」 3日・10日・17日・24日・31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」 9日・23日・30日 「水曜」 6日・13日・20日・27日 「土曜」 2日・16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

※次回予定9月2日～11月21日

【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

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。 ※4日・7日・9日・11日・14日・16日・18日・21日はお休みです
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] 南武線環状線 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣

豊 晴 だより 8月号

はつらつセンター
豊玉

ほうせい

発行 令和7年7月25日 第250号

8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
センターからのお知らせ						PC相談会 (午後1時半～)
・【映画会】と【豊センサロンなごみ】は8月お休みとなります ・8月の【健康チェックの日】は測定のみとなります。健康相談は看護師不在のためお休みとなります。						
3	4	5	6	7	8	9
	スマホLINE操作 (午前10時～) がんばらないヨガ (午後6時～)		フラワーボランティア (午前9時15分～) サロンぬりえ (午後2時～)	スマホ個別相談会 (午前10時～) 身近なプラスチック (午前10時～)		健康チェックの日 (午前9時半～) PC相談会 (午後1時半～)
10	11	12	13	14	15	16
	ロビーコンサート (午後4時～)			混声コーラス (午前10時半～)		PC相談会 (午後1時半～) 子ども交流食堂 (午後6時～)
17	18	19	20	21	22	23
午後5時閉館	スマホLINE操作 (午前10時～) がんばらないヨガ (午後6時～)		フラワーボランティア (午前9時15分～) サロンぬりえ (午後2時～)	スマホ個別相談会 (午前10時～)		子ども麻雀教室 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
24	25	26	27	28	29	30
				混声コーラス (午前10時半～)		
31	熱中症特別警戒アラート					

熱中症予防のため、各自飲み物をお持ちの上、こまめな水分補給をお願いします。

熱中症特別警戒アラート発令の翌日は、

全ての講座、事業、入浴が中止になります。

（ホームページでもお知らせします。）

暑さを避ける涼みどころ

クーリング
スポット
COOLING SPOT

- 受付前ソファ、交流談話サロンで
ご休憩いただけます。
- 暑さで体調が優れない時は、職員に
お申出ください。

※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。

来館・電話
(抽選)

当日受付

ルラン体操

来館・電話予約

パソコン相談会

募集講座の対象は

「60歳以上の練馬区民の方」です

＜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）

来館・電話
(予約)

子ども麻雀教室

夏休み！

日時：8月23日（土）午後1時～4時
対象：区内在住の小学1年生～中学3年生（初心者OK）
定員：24名（先着）
内容：麻雀を楽しもう！！

講師：麻雀ボランティアセンター職員
申込み：7月25日（金）～定員に達するまで

来館・電話
(予約)

親子で見直そう！身近で便利なプラスチックのリサイクル

日時：8月7日（木）午前10時～正午
対象：区内在住の小学生と保護者、60歳以上の方
定員：30名（先着）

講師：安在 浩直氏（（一社）プラスチック循環利用協会）
内容：リサイクルについての講義や実験。
申込み：8月1日（金）～定員に達するまで

来館・電話
(抽選)

体操強度：★★ 新ねいまちウォーキング

日時：9月25日～11月20日 毎週木曜日 【全9回】
午後1時～4時
対象：原則60歳以上の区民 但し、55歳以上60歳未満若干名募集
定員：15名（抽選）
内容：屋外歩行は約3km程度 体力測定2回・理学療法士面談2回・栄養講座4回、
ポールを使ったウォーキング1回、防災コースウォーキングほかグループワーク
※天候によって内容が変更となる場合があります
費用：500円（行事保険代等）
申込み：8月1日（金）～8月13日（水）※定員に満たなかった場合は8月25日（月）まで受付可
抽選結果は9月10日（水）～

来館・電話
(抽選)

パソコン基礎講座
～Word講習会～

日時：9月3日（水）・10日（水）
午後1時30分～4時
定員：7名（抽選）
講師：ネイト176会
持ち物：USBメモリ
申込み：8月15日（金）～8月23日（土）
抽選結果は8月28日（木）～
※マウス・キーボード操作ができる方を対象とします

来館・電話
(抽選)

絵を描こう
～わたしの帽子～

日時：9月8日（月）
午後2時～4時30分
定員：15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：8月15日（金）～8月25日（月）
抽選結果は9月1日（月）～

当日受付

サロン めりえ

日時：8月6日・20日（水）
午後2時～4時
内容：四季に合っためり絵は脳を活性化
させます。花や季節の行事のめり絵を
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

健康チェックの日

血圧測定と体組成計等の測定、
健康づくりに活かしましょう！

※看護師不在のため
健康相談はお休みです

日程：8月9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

ロビーコンサート
～ピアノ～

日時：8月11日（月）午後4時～4時30分
対象：練馬区民
場所：1階 交流談話サロン
出演：遠藤 由紀子氏
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：8月16日（土）午後6時～
（受付開始：午後5時45分～）
場所：1階 交流談話サロン
定員：当日先着30食限定（なくなり次第終了）
ご協力：センターご利用者の皆さま、コミュニティパズル（ねいまボランティア団体）

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

数量限定

！予告！**第21回 敬老祭**はつらつまつり
同日開催！**9月28日（日） 午前9時30分～午後4時****◆全体ボランティア募集**

- ①バザー物品 受付、値札付け
- ②前日会場準備等
- ③当日の受付、来館者へのご案内
各コーナーのお手伝い等

◆豊センバザー 物品募集受取可能な物：新品、未使用な衣類、
日用品など

※受付詳細は9月号(8月25日発行)でお知らせします！

来館・電話
(予約)教える・伝える・仲間づくりをしてみませんか
地域活動フォローアップ事業

～こんな方にオススメ～

- 地域で講師活動をしたい
- 何か役に立ちたいが何をしたらいいかわからない



日 時：9月～令和8年1月 第2・3火曜日
午前10時～正午（全10回）
(9/9・16、10/14・21、11/11・18、
12/9・16、1/13・20)

講 師：こねくとういず（地域団体）

定 員：20名（先着）※申込多数の場合は抽選
内 容：自分の強みを知り、地域で活かすことを
目標に毎回グループでワークに取り組み
ます。

申込み：受付中～受付窓口・電話にて

7月25日より受付開始

来館・電話
(抽選)**スマホLINE 操作教室**

日 時：8月4日（月）・18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 スマホ基本操作・LINE 説明
第2回 LINE 実践
申込み：7月25日（金）～7月31日（木）
抽選結果は8月2日（土）～

来館・電話
(予約)**スマホ個別相談会**

～スマホのお悩み解決！！～

日 時：8月7日（木）・21日（木）
午前10時～正午 ※30分入れ替え制
講 師：成井氏・坂本氏（ボランティア）
定 員：各6名（先着）
申込み：7月25日（金）～

お一人様1枠まで予約可能

8月5日より受付開始

来館・電話
(抽選)

体操強度：★★

～いつまでも 美・ウォーキング～

ポールウォーキング&ヘルスヨガ（尿漏予防含む）

日 時：令和7年9月10日～令和8年3月25日 毎月第2・4水曜日【全14回】
午後3時～4時45分
対 象：原則 60歳以上の練馬区民（注：12回以上参加可能な方のみお申込みお願いします）
定 員：8名（抽選）
内 容：屋内外歩行約2km程度・毎月第2水曜日はヘルスヨガ開催・体力測定・体組成計測定
講 師：仙洞田 美子氏（健康運動看護師、UTL シニアヨガ指導員）
センター職員（日本ポールウォーキング協会 AD 指導員、介護予防運動指導員）
費 用：700円（行事保険代（14回分）ファイル代ほか）
申込み：8月5日（火）～8月25日（月） 抽選結果は8月31日（日）～

