

豊 晴 だより 9月号

ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和7年8月25日 第251号

9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
	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時半～) サロンぬりえ (午後2時～) PC基礎講座 (午後1時半～)	スマホ個別相談会 (午前10時～)	おにぎり食堂 (午後0時～)	PC相談会 (午後1時半～)
7	8	9	10	11	12	13
	スマホ地図 (午前10時～) 絵を描こう (午後2時～)	地域活動 フォローアップ (午前9時半～)	折紙&切り 貼り絵講座 (午前10時～) PC基礎講座 (午後1時半～) いつまでも美・ ウォーキング (午後3時～)	足裏測定会 (午前10時～) 混声コーラス (午前10時半～)	サロン折り紙 (午前10時半～) 夜のぐっすり体操 (午後4時半～)	健康チェックの日 (午前9時半～) PC相談会 (午後1時半～)
14	15	16	17	18	19	20
敬老の日 コンサート (午後3時～)	4館合同 ボウリング (午後2時～) がんばらないヨガ (午後6時～)	地域活動 フォローアップ (午前10時～) いきいき栄養講座 (午後2時～) 夜のぐっすり体操 (午後4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～)	スマホ個別相談会 (午前10時～) 歌声リトミック (午前10時半～) フレイル予防 (午後2時半～)	わくわくランチ (午前9時半～) ネイル体験会 (午後1時半～)	PC相談会 (午後1時半～) 子ども交流食堂 (午後6時～)
21	22	23	24	25	26	27
午後5時閉館	和菓子教室 (午前10時～) 映画会 (午後2時～)		PC基礎講座 (午後1時半～) いつまでも美・ ウォーキング (午後3時～)	混声コーラス 卒業発表会 (午前11時～) ねりまち ウォーキング (午後1時～)	サロン折り紙 (午前10時半～) 夜のぐっすり体操 (午後4時半～)	
28	29	30	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。)			
敬老祭 (午前9時半～) 	スマホ地図 (午前10時～) 和菓子教室 (午前10時～) 9月28日(日) カラオケ開放 終日中止	夜のぐっすり体操 (午後4時半～)				

【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」 1日・8日・15日・22日・29日 「木曜」 4日・11日・18日・25日	午前9時～正午
麻雀開放	「月曜」 1日・8日・29日 ※22日は終日中止 「土曜」 27日	午前9時～午後5時 ※27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」 7日・14日・21日	午前9時～正午 ※28日は敬老祭のため中止
筋トレマシン開放 ※マシン使用講座の修了者が対象	「土曜」 13日 「水曜」 3日・10日・17日・24日 「土曜」 6日・20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2日～11月21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

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

当日受付 ルラン体操	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（かかのあるもの） 水分補給用の飲み物	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～）
来館・電話予約 パソコン相談会	パソコンに関する疑問点に、1対1でお答えします。事前予約は月2回まで。 受講後に同月の追加予約可能。	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～ ※開催3日前に受付終了 現在 令和7年9月・10月分の申込みを受付中

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） 「当日受付」事前予約不要。電話申込み不可。
--	---

8月25日より受付開始

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：9月4日（木）・18日（木） 午前10時～正午 ※30分入れ替え制 定員：各6名（先着） 講師：ボランティア講師 申込み：8月25日（月）～ お一人様1枠まで予約可能	来館・電話（抽選） スマホ地図アプリ操作教室 日時：9月8日（月）・29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 地図アプリ基本操作・説明 第2回 地図アプリ実践 申込み：8月25日（月）～9月3日（水） 抽選結果は9月5日（金）～
---	--

来館・電話（抽選） 折紙＆切り貼り絵講座 ～ハロウィン～ 日時：9月10日（水） 午前10時～正午 定員：24名（抽選） 講師：折紙切り貼り絵ボランティア 内容：折り紙と切り貼り絵で可愛いハロウィン作品を作ります 申込み：8月25日（月）～9月1日（月） 抽選結果は9月7日（日）～	来館・電話（抽選） わくわくランチを作ろう （わかわかむかむ） 日時：9月19日（金） 午前9時30分～午後1時30分頃 定員：16名（抽選） 講師：ヘルシーライフの会 内容：管理栄養士による栄養講話 主菜は肉または魚。副菜は班ごとにメニューを考えて調理・実食します 費用：500円 申込み：8月25日（月）～9月8日（月） 抽選結果は9月10日（水）～
--	--

来館・電話（抽選） 足裏測定会 ～認知症予防は足もとから～ 日時：9月11日（木） ① 午前10時～ ② 午前11時～ ③ 午後1時～ ④ 午後2時～ ⑤ 午後3時～ 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：8月25日（月）～9月4日（木） 抽選結果は9月6日（土）～	来館・電話（抽選） ネイル体験会 日時：9月19日（金） ① 午後1時30分～ ② 午後2時20分～ ③ 午後3時10分～ ④ 午後4時～ 定員：各3名（抽選） 講師：ボランティア 申込み：8月25日（月）～9月11日（木） 抽選結果は9月13日（土）～
--	---

9月1日より受付開始 「和菓子教室」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（予約） おにぎり食堂 日時：9月5日（金）正午～午後1時30分 （受付開始：午後11時45分～） 参加費：① 1個＋汁物／200円 ② 2個＋汁物／300円 定員：各20食（先着） 協力：ヘルシーライフの会 申込み：9月1日（月）～9月3日（水） 受付窓口・電話にて	来館・電話（予約） いきいき栄養講座と簡単！ おいしい！シニアごはん 日時：9月16日（火）午後2時～3時 定員：16名（先着） 講師：管理栄養士 内容：元気に過ごすための食事のとり方の話や電子レンジで手軽に作れるレシピを紹介 ※試食はありません 申込み：9月1日（月）～ 個別相談（希望制） 健診結果を持参するとより詳しいご相談ができます。
--	---

来館・電話（抽選） パソコン基礎講座 ～EXCEL講習会～ 日時：9月17日・24日 午後1時30分～4時 水曜日【全2回】 定員：7名（抽選） 講師：ネイト176会 対象：マウス・キーボード操作ができる方 申込み：9月1日（月）～9月8日（月） 抽選結果は9月12日（金）～ ※持ち物：USBメモリ	来館・電話（抽選） リモート開催 介護予防フレイル予防講座 ～股・膝・腰の疼痛～ 日時：9月18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：9月1日（月）～9月11日（木） 抽選結果は9月14日（日）～
--	---

9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：9月18日（木） 午前10時30分～正午 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：9月5日（金）～9月10日（水） 抽選結果は9月13日（土）～
--

9月10日より受付開始 「シニアのためのがんばらないヨガ・切布アート」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 映画会 「オリエント急行殺人事件」 日時：9月22日（月） 午後2時～4時 定員：42名（抽選） 申込み：9月10日（水）～9月17日（水） 抽選結果は9月19日（金）～	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：10月6日（月）～11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） 保険料：【60歳～64歳】1,850円 【65歳以上】1,200円 申込み：9月10日（水）～9月24日（水） 抽選結果は9月29日（月）～
--	---

9月1日より受付開始

来館・電話
(抽選)

和菓子教室

日時：【A】9月22日、29日・10月27日
【B】11月10日・12月8日、22日
午前10時～正午 月曜日 【各3回】
定員：各16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：1,000円（初回に3回分前納）
申込み：【A】9月1日（月）～9月15日（月）
【B】9月1日（月）～10月31日（金）
抽選結果は【A】9月18日（木）～
【B】11月5日（水）～

当日受付 サロン めりえ

日時：9月3日・17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

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：9月13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 子ども交流食堂
『たまっこ』

日時：9月20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】
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）

9月10日より受付開始

来館・電話
(抽選)

体操強度：★★

シニアのための

がんばらないヨガ

日時：10月6日～12月15日 月2回
（10/6・20、11/3・17、12/1・15）
午後6時～7時 月曜日 【全6回】
定員：15名（抽選）
内容：椅子とマットを使った初心者向けタ方ヨガ教室
講師：中村 尚美氏（国際ホリスティック
セラピー協会認定インストラクター）
費用：200円（行事保険代）
申込み：9月10日（水）～9月24日（水）
抽選結果は9月29日（月）～

当日受付 サロン折り紙

日時：9月12日・26日（金）
午前10時半～午前11時半
定員：16名（先着）
講師：センター職員、折り紙ボランティア
申込み：当日、直接会場へお越しください

当日受付 敬老の日コンサート

～あの時君は、笑顔が溢れる音楽祭～

日時：9月14日（日）午後3時～4時
定員：50名（先着）
内容：昭和を懐かしみながら歌あり！踊り
あり！笑いあり！の楽しい音楽を皆様
で楽しみましょう
出演者：B.B.Brothers
申込み：当日、直接会場にお越しください

当日受付 混声コーラス教室
卒業発表会

日時：9月25日（木）午前11時～11時30分
場所：1階 交流談話サロン
出演者：混声コーラス教室卒業生
講師：清水 映子氏（ソプラノ歌手）
申込み：当日、直接会場にお越しください

当日受付 夜のぐっすり体操

&足裏セルフマッサージ

～ポールを使った柔軟体操・筋トレ～

日時：9月12日（金）・16日（火）
26日（金）・30日（火）
午後4時30分～5時30分
定員：8名（先着）
講師：センター職員
申込み：当日午後4時～受付開始（電話申込不可）
※ポール持参の場合は8名以上でも申込可能

9月10日より受付開始

来館・電話
(抽選)

布アート
～わたしの瓶～

日時：10月13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：布を切り貼り自分だけの花を表現します
申込み：9月10日（水）～9月30日（火）
抽選結果は10月5日（日）～



敬老祭に伴う施設利用について

○：利用できます ×：利用できません ー：通常実施なし △：一部利用制限あり

※：片付け作業が終わり次第、使用できます

開館時間 閉館時間	9月27日（土）前日準備			9月28日（日）敬老祭当日		
	午前9時～午後9時半			午前9時～午後9時半		
時間帯	午前9時～	午後1時～	午後5時～	午前9時～	午後1時～	午後5時～
サークル活動	○	×	×	×	×	×
駐車場	○	×	×	×	×	○※
1階 交流談話サロン	○	△	×	×	×	○※
ピアノ個人利用	○	×	×	×	×	○※
囲碁・将棋 オセロ	○	×	×	×	×	○※
エアロバイク	○	×	×	×	×	○※
スカイウェル マッサージ	○	×	×	×	×	○※
ルフラン体操	○	ー	ー	×	ー	ー
カラオケ開放	ー	ー	ー	×	ー	ー
筋トレ開放	ー	×	ー	ー	ー	ー
パソコン相談会	ー	×	ー	ー	ー	ー
パソコン個人利用	○	×	×	×	×	○※
健康チェック 健康相談	○	○	ー	ー	ー	ー

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

来館のみ
(抽選)

カラオケ大会出演募集

日時: 9月28日(日)

②午前10時～正午(会場に9時30分集合)

②午後1時～3時

内容: 曲の長さは、5分程度のものを選曲してください
ソロ・デュエットどちらかのエントリーとなります

場所: 2階 娯楽室

対象: 区内はつらつセンター及び敬老館利用登録者

定員: 40名(抽選)

申込み: 8月25日(月)～9月10日(水)

受付窓口にてお申込み下さい!!

抽選結果は9月15日(月)～受付窓口・電話にて



来館・電話
(予約)

ボランティア募集



内容: ①バザー物品の受付、値札付け等

9月21日(日)～26日(金) 午後1時～3時

※1日単位でお受けします

②前日会場準備等

9月27日(土) 午後1時～

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

9月28日(日) A 午前9時半～正午頃

B 午後1時～4時頃

※内容は決定次第お伝えいたします

申込み: 8月25日(月)～受付窓口・電話にて



令和7年9月28日(日)『敬老祭』開催にあたり

バザー物品大募集!!

募集期間: 9月21日(日)～9月26日(金)

受付時間: 午後1時～3時

※時間外の受付はできません

受付場所: はつらつセンター豊玉

1階 交流談話サロン カウンター

受付
ボランティアも
募集中♪

【受付品の例】

1. 贈答品
衣料品、タオル・シーツ類、石鹸、洗剤 など
2. インテリア品 等
置物(小物)、絵画(手ごろ) バッグ など
3. その他
新品に限定した中型までの日用雑貨 など



【ご注意】

- ・受付品は全て未使用品(新品)に限定します
- ・電化製品、大型品、ブランド品などの高額品、陶器、食料品、植物はお受け取りできません
- ・受付時に条件にそぐわないものはお持ち帰りいただく事になりますがご了承ください

敬老祭バザー実行委員会

第21回

敬老祭タイムスケジュール

(予定)

9月28日(日)午前9時30分～午後4時

(12時～午後1時は一斉休憩※バザー除く)

開会式～

午前9時30分～

豊小合唱団こんにちはコンサート

午前9時40分～

サークル発表会 (8団体)

午前10時40分～

四宮太鼓演奏

午後3時25分～

カラオケ大会

午前10時～午後3時

サークル体験ブース

(ボッチャ、マジック、ミニブリッジ)

ボッチャ:午前10時～正午

マジック、ミニブリッジ:午後1時～3時

豊センバザー★当日、整理券配布 午前9時～

午前9時40分～午後4時

アロマハンド

午前10時～正午

はつらつまつりタイムスケジュール(予定)

骨健康度測定、ベジチェック

肌のフレイルチェック

午前10時～午後3時

転倒危険度測定

☆整理券配布予定

練馬いきいき体操

午前10時～10時30分

ボクササイズ

午前10時40分～11時40分

認知症予防講話

午後1時～1時50分

音楽レクリエーション

午後2時～3時

※当日、急遽スケジュールが変更となる場合がございます。ご了承ください