

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8年1月25日 第256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
1	2	3	4	5	6	7
	筋トレマシン事業 (午後1時～) がんばらないヨガ (午後6時～)	甘 酒 (午前11時～) 失敗しない 葬儀社の選び方 (午後2時～) 夜のぐっすり体操 (午後4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～)	スマホ個別相談会 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～) 夜のぐっすり体操 (午後4時～)	PC 塾 (午後1時半～) 利用者懇談会 【入浴利用について】 (午後1時半～)	笑って体力作り (午後1時半～) PC 相談会 (午後1時半～)
8	9	10	11	12	13	14
歌と音楽と おはなし会 (午後2時～)	スマホ基本 (午前10時～) 和菓子教室 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～) 絵を描こう (午後2時～) 利用者懇談会 【入浴利用について】 (午後2時半～)	夜のぐっすり体操 (午後4時～)	ギターコンサート (午後2時～) 美・ウォーキング (午後3時～)	混声コーラス (午前10時半～) 筋トレマシン事業 (午後1時～) 夜のぐっすり体操 (午後4時～)	ボウリング体験会 (午前10時～) のびのび体操 A 午前10時半～ B 午前11時10分～ サロン折り紙 (午前10時半～) PC 塾 (午後1時半～) 通いの場 (午後1時半～) エッグドール (午後2時～) 	健康チェックの日 (午前9時半～) 麻雀初心者教室 (午後1時～) PC 相談会 (午後1時半～)
15	16	17	18	19	20	21
午後5時間館	スマホ基本 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～) がんばらないヨガ (午後6時～)	夜のぐっすり体操 (午後4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～)	スマホ個別相談会 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後1時～) ネイルサロン (午後1時半～) フレイル予防 (午後2時半～) カフェにっこり (午後3時～) 夜のぐっすり体操 (午後4時～)	ショウワニア (午前10時～) PC 塾 (午後1時半～) 豊センサロンなごみ (午後2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～)
22	23	24	25	26	27	28
折り紙教室 (午後1時半～)	筋トレマシン事業 (午後1時～) 映画会 (午後2時～)	豚汁会 (午前11時45分～)	ボウリング体験会 (午前10時～) 美・ウォーキング (午後3時～)	混声コーラス (午前10時半～) 筋トレマシン事業 (午後1時～)	のびのび体操 A 午前10時半～ B 午前11時10分～ PC 塾 (午後1時半～) 夜のぐっすり体操 (午後4時～)	麻雀初心者教室 (午後1時～) PC 相談会 (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」 2日・9日・16日・23日 「木曜」 5日・12日・19日・26日	午前9時～11時半 ※終了時間変わりました
麻雀開放	「月曜」 2日・9日・16日 ※23日は終日中止 「土曜」 28日	午前9時～午後5時 ※28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」 1日・8日・15日・22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」 14日・28日 「水曜」 4日・11日・18日・25日 「土曜」 7日・21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

次回開催は決まり次第、掲載します。お楽しみに！

【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。2月9日(月)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 ※車でのご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] 南蔵前循環 『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、

定期開催事業

当日受付 体操強度：★ ルファン体操	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、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～） ※定員になり次第、受付終了となります
当日受付 健康チェックの日	身体測定、体力測定（片足立ち等） 看護師による健康相談を行います。体力や体型を知り、健康づくりに活かしましょう。	毎月第2土曜日 定員：15名程度 2月14日（土）受付：午前9時30分～午前11時 ※お申込み不要。直接会場へお越しください
来館・電話予約 パソコン相談会	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。	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2・3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）

1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：2月5日（木）・19日（木）
午前10時～正午 ※30分入れ替え制
定員：6名（先着）
講師：ボランティア講師
申込み：1月25日（日）～



来館・電話（抽選） **スマホLINEアプリ操作**
日時：2月9日（月）・16日（月）
午前10時～正午【全2回】
定員：6名（抽選）
講師：西岡 恭史氏（デジタル庁デジタル推進員）
内容：第1回 スマホ基本操作・LINE説明
第2回 LINE実践
申込み：1月25日（日）～2月4日（水）
抽選結果は2月6日（金）～



来館・電話（抽選） **絵を描こう ～花～**
日時：2月9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：水彩絵の具とパステル、クレヨンで描きます
費用：500円（初めての方）
申込み：1月25日（日）～2月5日（木）
抽選結果は2月7日（土）～

来館・電話（抽選） **エッグドール「弁慶」**
日時：2月13日（金）午後2時～4時
定員：12名（抽選）
講師：富本 操氏
内容：卵の殻で「弁慶」を作ります
材料費：500円
申込み：1月25日（日）～2月7日（土）
抽選結果は2月10日（火）～

来館・電話（予約） **ゲームで楽しむ通いの場** ～仲間を作って健康に！～

日時：2月13日（金）
午後1時30分～3時
定員：16名（先着）
講師：練馬区フレイル予防サポーターあんばん
内容：トランプ、ゲーム体操、いろはかるた等
申込み：1月25日（日）～

あらかじめお手元にご用意ください。なお、天候等により事業中止となります。

1月25日より受付開始

来館・電話（抽選） **ネイルサロン** **コーヒー付**
日時：2月19日（木）
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：ネイルの会 / 費用：100円（材料費）
申込み：1月25日（日）～2月13日（金）
抽選結果は2月15日（日）～

来館・電話（抽選） **豊センサロン なごみ**
日時：2月20日（金）
午後2時～3時30分
定員：16名（抽選）
内容：浮世絵鑑賞会その他
申込み：1月25日（日）～2月10日（火）
抽選結果は2月14日（土）～



2月1日より受付開始 「ショウワニア」の詳細は増刊号へ

来館・電話（予約） **介護予防フレイル予防講座**
～脳卒中の予防～
日時：2月19日（木）
午後2時30分～3時30分
定員：40名（先着）※ZOOMは何人でも可
講師：理学療法士
申込み：2月1日（日）～

豊玉に講師をお迎えします

来館・電話（抽選） **折り紙教室**
～立体のバラに挑戦～
日時：2月22日（日）午後1時半～3時半
定員：10名（抽選）
講師：KEN先生
内容：立体のバラを折る
申込み：2月1日（日）～2月12日（木）
抽選結果は2月16日（月）～



2月15日より受付開始

来館・電話（予約） **寒時の！豚汁会**
日時：2月24日（火）
午前11時45分～午後12時30分
定員：50名（先着）
費用：200円
内容：美味しい豚汁とおにぎり1個つきます
申込み：2月18日（水）～2月20日（金）



来館・電話（予約） **いま知っておきたい！自転車新交通ルール**
日時：3月3日（火）
午後2時～3時
定員：25名（先着）
講師：練馬警察交通課
内容：新しくなる自転車の交通ルールを詳しく知る講座です。

お土産付きです



来館・電話（抽選） **パソコン基礎講座** ～Word講習会～

日時：3月4日（水）・11日（水）
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
申込み：2月15日（日）～2月23日（月）
抽選結果は2月27日（金）～
※マウス・キーボード操作ができる方を対象



当日受付 体操強度：★★
夜のぐっすり体操

日 時：2月3日(火)・5日(木)・10日(火)
12日(木)・17日(火)・19日(木)・
27日(金)
午後4時～5時(受付開始：午後3時～)
定 員：各10名(先着)
講 師：センター職員(介護予防運動指導員)
内 容：30分立位でのポールを使った筋トレと
ストレッチ、足のセルフケア
申込み：当日、直接会場にお越しください
※ポール持参されると、15名まで受付いたします

当日受付 **サロン めりえ**

日 時：2月4日・18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 **ボウリング体験会**

日 時：2月13日(金)・25日(水)
午前10時～正午
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：2月21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)
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)

当日受付 **甘 酒**

日 時：2月3日(火)午前11時～
場 所：1階 交流談話サロン
定 員：100名(先着) **数量限定**
(なくなり次第終了)
申込み：当日、直接会場にお越しください

当日受付 **早春ギターコンサート**

日 時：2月11日(水)午後2時～2時30分
定 員：50名程度(先着)
場 所：1階 交流談話サロン
演奏者：フォーリィ
内 容：よくご存じの曲たちをクラシック
ギターで奏でます。後半はギターの伴奏で
一緒に歌いましょう♪
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。

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、
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14日(土)
受付時間：午前9時30分～11時
申 込：当日、直接会場にお越しください

当日受付 **映画会**
「ローマの休日」

日 時：2月23日(月)午後2時～4時
受 付：午後1時30分～
定 員：42名(先着)
申込み：当日、直接会場にお越しください

1月25日より受付開始

来館・電話(抽選) 体操強度：★ **のびのび体操**

日 時：2月13日(金)・27日(金)【全2回】
① 超ゆったりクラス 午前10時半～
② しっかりクラス 午前11時10分～
定 員：①15名 ②20名

講 師：梅原 智子氏
内 容：タオルを使ってストレッチ
申込み：1月25日(日)～2月8日(日)
抽選結果は2月10日(火)～
※靴を脱いで、靴下になります

栄町敬老館でもやってます！

2月1日より受付開始

来館・電話(予約) **ショウワニア ～昭和の思い出さんぽで楽しく脳トレ～**

日 時：2月20日(金)午前10時～正午
定 員：12名(先着)
協 力：徳田 真人氏(株式会社ユーズドネット)
内 容：笑いあり、感動ありの昭和の思い出を語る
回想カードゲーム『ショウワニア』の体験会です。
ゲームが苦手な方でも安心して参加できます！
申込み：2月1日(日)～



当日受付 **サロン折り紙**

日 時：2月13日(金)
午前10時30分～11時30分
場 所：1階 交流談話サロン
内 容：おひなさま
定 員：16名程度
申込み：当日、直接会場にお越しください



当日受付 **歌と音楽とおはなしの会**
～冬のうたを中心に～

日 時：2月8日(日)午後2時～3時
定 員：50名(先着)
講 師：音楽とおはなしの会 和音
内 容：季節の愛唱歌を一緒に
作品背景のお話
バイオリン・ピアノ演奏
絵本読み聞かせ など
申込み：当日、直接会場にお越しください



利用者懇談会を開催します

テーマ：入浴利用について

2月6日(金)午後1時30分～2時30分

2月9日(月)午後2時30分～3時30分

内 容：入浴利用の概要や使用ルール説明

入浴利用に関する意見交換を行います。

※2月3日(火)まで入浴利用に関するご意見・ご感想や
議題を大募集！(場所：浴室前、リラックスコーナー)

どちらかご都合の良い
日程にご参加ください