

# 豊晴 だより 3月号

ほう せい

はつらつセンター  
豊玉

発行 令和8年2月25日 第257号

## 3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～) 	パンダイイベント (午前10時半～) 自転車ルール (午後2時～) ケネディ大統領 (午後2時～) 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～) PC基礎講座 (午後1時30分～) サロンぬりえ (午後2時～)	ボウリング体験会 (午前10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～)	PC塾 (午後1時半～) 	PC相談会 (午後1時半～) 笑って体力 (午後1時半～)
	スマホ地図 (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～)	サークル懇談会 (午前10時～) 練馬の富士山 (午後2時～) ぐっすり体操 (午後4時～)	ねりまお口すっきり (午前10時半～) PC基礎講座 (午後1時30分～) 美ウオーク (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～)	サロン折り紙 (午前10時半～) PC塾 (午後1時半～) ぐっすり体操 (午後4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～)
午後5時閉館	スマホ地図 (午前10時～) がんばらないヨガ (午後6時～)	座ったまま脳活 (午前10時半～) ネイルサロン (午後1時半～) 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～) PC基礎講座 (午後1時30分～) 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～) カフェにっこり (午後3時～)	PC塾 (午後1時半～) なごみ (午後2時～)	PC相談会 (午後1時半～) 笑って体力 (午後1時半～) 子ども交流食堂 (午後6時～)
ギターコンサート (午後2時～)	和菓子教室 (午前10時～) 映画会 (午後2時～)	ぐっすり体操 (午後4時～)	ボウリング体験会 (午前10時～) PC基礎講座 (午後1時30分～) 美ウオーク (午後3時～)	混声コーラス発表会 (午前11時～)	PC塾 (午後1時半～) ぐっすり体操 (午後4時～)	麻雀大会 (午前9時15分～) PC相談会 (午後1時半～) 貼り絵講座 (午後2時～)

## 麻雀開放時間変更のお知らせ

●月曜日の麻雀開放は **4月より午後のみ** となります

●第4土曜日は、午前中

●第5土曜日は、午前9時～午後5時

変更後の時間にてご利用いただきますようお願いいたします



## 【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・30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・30日	午前9時～午後5時
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・29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	午後1時～2時50分
	「水曜」 4日・11日・18日・25日	午後6時～7時50分
	「土曜」 7日・21日	

## 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

5月8日(金)～7月24日(金) 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  
てご利用ください

## 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

はつらつセンター豊玉

検索



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

<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(開館時間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、天候等により事業中止となります。

**定期開催事業**

<b>当日受付</b> 体操強度：★ 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、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
<b>当日受付</b> 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 3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
<b>来館・電話予約</b> 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3・4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）

2月25日より受付開始 「絵を描こう」の詳細は増刊号へ

**来館・電話（抽選） さよならパンダ また逢う日まで** ココア 絵本読み聞かせ付き！

日時：3月3日（火）  
午前10時30分～11時30分  
定員：25名（抽選）  
内容：みんなで一緒にパンダ体操！パンダについて知ろう！絵本読み聞かせ1話。  
申込み：2月25日（水）～3月1日（日）  
抽選結果は3月2日（月）～

**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：3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：2月25日（水）～

**来館・電話（抽選） スマホ地図アプリ操作**

日時：3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 地図アプリ操作・説明  
第2回 地図アプリ実践  
申込み：2月25日（水）～3月4日（水）  
抽選結果は3月6日（金）～

**来館・電話（抽選） ネイルサロン** コーヒー付き！

日時：3月17日（火）  
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：2月25日（水）～3月12日（木）  
抽選結果は3月14日（土）～

**来館・電話（抽選） パソコン基礎講座** ～Excel講習会～

日時：3月18日（水）・25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  
費用：550円（テキスト代）  
申込み：2月25日（水）～3月6日（金）  
抽選結果は3月11日（水）～  
※マウス・キーボード操作ができる方を対象

**来館・電話（抽選） 豊センサロン なごみ**

日時：3月20日（金）  
午後2時～3時30分  
定員：16名（抽選）  
内容：フルート演奏など  
申込み：2月25日（水）～3月10日（火）  
抽選結果は3月15日（日）～

3月1日より受付開始

**来館・電話（予約） 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：3月19日（木）  
午後2時30分～3時30分  
定員：20名（先着）※ZOOMは何人でも可  
講師：理学療法士  
申込み：3月1日（日）～

**来館・電話（抽選） 体操強度：★★**  
**ねいまちウォーキング** ～春です！楽しい仲間と歩こう～

日時：4月9日・16日・23日、5月14日・21日・28日、6月4日【全7回】  
午後1時30分～4時 木曜日  
定員：15名（抽選）  
内容：屋外歩行は約3～5km程度 体力測定2回・理学療法士面談2回・栄養講座1回、ポールを使ったウォーキング講習1回、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：3月1日（日）～3月10日（火） 抽選結果は3月21日（土）～

3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：3月19日（木）  
午前10時30分～正午  
定員：20名（抽選）  
内容：季節の歌をたくさん歌うほか、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：3月5日（木）～3月12日（木）  
抽選結果は3月16日（月）～

**来館・電話（抽選） 体操強度：★★**  
**背骨コンディショニング** ～体験会～

日時：3月31日（火）  
午後3時30分～4時30分  
定員：12名（抽選）/ 費用：33円（保険代）  
講師：小倉 安代氏（背骨コンディショニングパーソナルトレーナー）  
内容：肩こり、腰痛に始まる様々な身体の不調を「背骨を整える」ことで改善していくプログラム  
申込み：3月5日（木）～3月20日（金）  
抽選結果は3月27日（金）  
※マットで横になりうつぶせになります

3月10日より受付開始

**来館・電話（抽選） 体操強度：★**  
**男ヨガ<全7回>**

日時：4月16日（木）～7月16日（木）  
午前10時～11時30分  
第1・3木曜日  
定員：10名（抽選）※男性に限ります  
講師：仙洞田 美子氏（健康運動看護師/シニアヨガ指導員）  
費用：300円（保険代）  
内容：無理なく柔軟な体操から始めます  
申込み：3月10日（火）～3月30日（月）  
抽選結果は4月11日（土）～

**来館・電話（抽選） 貼り絵講座** ～HOUSE,家～

日時：3月28日（土）  
午後2時～3時30分  
定員：10名（抽選）  
講師：センター職員  
内容：貼り絵で「家」を作ります  
申込み：3月10日（火）～3月20日（金）  
抽選結果は3月24日（火）～

3月15日より受付開始 「PC塾・笑って体力・ヨガ・麻雀教室・のびのび体操・英語」の詳細は増刊号へ

2月25日より受付開始

### 来館・電話 (抽選) 絵を描こう ~手~

日時：3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：自分の「手」を描きます  
費用：500円(スケッチとペン代) ※初めての方  
申込み：2月25日(水)~3月5日(木)  
抽選結果は3月7日(土)~

3月15日より受付開始

### 来館・電話 (抽選) 中級者向け パソコン塾

AIも やります!

日時：4月3日~6月26日 毎週金曜日  
※5月1日除く  
午後1時30分~4時 【全12回】  
定員：8名(抽選)  
内容：パソコン中級者向け講習会  
講師：いきいきネットの会  
申込み：3月15日(日)~3月23日(月)

### 来館・電話 (抽選) 体操強度：★ 笑って体づくり

日時：4月4日~7月18日  
第1・3土曜日 【全8回】  
午後1時30分~2時30分  
定員：15名(抽選)  
費用：300円(保険代)  
講師：湯川 恵子氏  
(東京都福祉レクリエーション・ネットワーク理事)  
内容：健康維持を目的とした体操  
申込み：3月15日(日)~3月23日(月)  
抽選結果は3月31日(火)~

### 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

心と身体の リフレッシュ!

日時：4月6日~7月6日  
第1・3月曜日 ※5/4はお休み  
午後6時~7時 【全6回】  
定員：15名(抽選)  
内容：初心者向けの夕方ヨガ教室  
講師：中村 尚美氏(IHT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：3月15日(日)~3月28日(土)  
抽選結果は3月31日(火)~

### 来館・電話 (抽選) 麻雀初心者教室

日時：4月8日~8月26日  
午後1時30分~4時30分  
第2・4水曜日【全10回】  
定員：24名(抽選)  
内容：ゲームの流れやアガリ形を覚えます  
講師：ボランティア、センター職員  
申込み：3月15日(日)~3月31日(火)  
抽選結果は4月4日(土)~

### 来館・電話 (抽選) 体操強度：★ のびのび体操

日時：4月10日~8月21日(金)  
① 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~  
第2・4金曜日 【全10回】  
定員：各15名(抽選) / 講師：梅原 智子氏  
費用：300円(保険代)  
内容：タオルを使ってストレッチ!座ったまま呼吸を整え、心も体もリフレッシュ!  
申込み：3月15日(日)~3月31日(火)  
抽選結果は4月4日(土)~  
※靴を脱いで、靴下になります

### 来館・電話 (抽選) 脳を刺激する 英語入門講座

英語で 脳トレ!

日時：4月11日~6月27日  
午後1時~2時20分 土曜日【全12回】  
対象：英語初心者で当講座に初めて参加される方  
定員：12名(抽選)  
内容：たくさんの英語の音や音楽に触れ、脳を刺激することを目指します  
初回と最終回にファイブ・コグを行います  
講師：松木 隆氏(英語学習ナビゲーター)  
申込み：3月15日(日)~3月28日(土)  
抽選結果は3月31日(火)~

3月21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：4月2日(木)・16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：3月21日(土)~

【お知らせ】  
4月より毎月21日~  
申し込みに変更となります!

### 当日受付 ラテンジャズ コンサート



日時：3月29日(日)  
午後2時30分~3時30分頃  
定員：50名程度(先着) **60歳未満の方もどうぞ!**  
対象：練馬区民の方  
演奏：CRAZY TONES(クレイジー・トーンズ)  
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：3月26日(木)  
午前11時~11時30分頃  
場所：1階 交流談話サロン  
定員：50名程度(先着)  
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

## ~地域活動フォローアップ事業修了者と学ぶ~ おためし講座

地域活動フォローアップ事業とは…  
得意なことを生かして、地域で活躍することを目指す皆様に応援する企画です!  
講師は、地域活動フォローアップ事業の卒業生が務めます。お楽しみに!

#### ①ケネディ大統領とその時代

日時：3月3日(火)午後2時~  
定員：12名(先着)  
講師：土田 宏氏  
内容：ケネディ大統領の足跡を語ります。

#### ②練馬の富士山を知ろう

日時：3月10日(火)午後2時~2時45分  
定員：20名(先着)  
講師：尾崎 セツ氏  
内容：地元の富士山を“富士塚”と言います。富士塚の歴史や由来をお話しします。

#### ③ねりまお口すっきり~健康寿命向上~

日時：3月11日(水)  
午前10時30分~11時30分  
定員：8名(先着)  
講師：川田 喜代子氏  
内容：一緒に楽しくお口の体操

#### ④座ったまま楽しくできる脳活

日時：3月17日(火) **体操強度：★**  
午前10時30分~11時20分  
定員：10名(先着)  
講師：只埜 みどり氏  
内容：タオルを使った体操、手遊び、言葉遊び等

申し込みは3月1日(日)~受付窓口・電話にて  
定員になり次第終了



**当日  
受付**

体操強度：★★

## 夜のぐっすり体操

日時：3月3日・10日・17日・24日(火)  
13日(金)・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下さい

※ポール持参されると、15名まで受付いたします

**当日  
受付**

## サロンぬりえ

日時：3月4日・18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下さい

※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：3月5日(木)・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下さい

※動きやすい服装でお越しく下さい

※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**

## サロン折り紙

日時：3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

定員：16名程度

内容：チューリップ

申込み：当日、直接会場にお越しく下さい



**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：3月14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下さい



**当日  
受付**

## 子ども交流食堂『たまっこ』

日時：3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下さい

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)

**数量限定**



**当日  
受付**

## 日本のフォークソング

～みんなで歌おう～

日時：3月22日(日) 午後2時～3時

定員：40名程度(先着)

場所：1階 交流談話サロン

演奏者：あおき たかし氏

内容：ギター演奏に合わせて歌いましょう。  
「岬めぐり」「風」「旅人よ」「なごり雪」  
などなど盛り沢山♪

申込み：当日、直接会場にお越しく下さい



**当日  
受付**

## 映画会「心の旅路」

日時：3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下さい

