

豊晴 だより 5月号

ほうせい

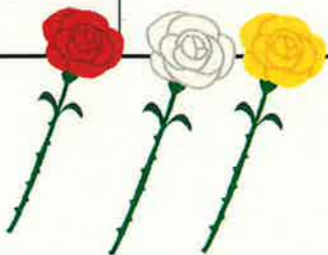
はつらつセンター
豊玉

発行 令和8年4月25日 第259号

5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
					ぐっすり体操 (午後2時半～) 鍼灸師セルフケア② (午後4時15分～)	英語入門講座④ (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
3	4	5	6	7	8	9
			フラワーボランティア (午前9時15分～) PC基礎講座① (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～) 男ヨガ② (午前10時～)	のびのび体操③ 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⑤ (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～) 英語入門講座⑤ (午後1時～) 笑って体づくり③ (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
10	11	12	13	14	15	16
春の清掃活動 (午前10時～) 春のコンサート (午後2時～)	ボウリング体験会 (午前10時～) 和菓子教室② (午前10時～) スマホLINE操作① (午前10時～) 絵を描こう (午後2時～)	足腰しゃっきり① (午後2時～) 背骨体操③ (午後3時半～)	やさしいスマホ (午前10時～) 麻雀初心者教室③ (午後1時～) PC基礎講座② (午後1時半～)	コーラス教室① (午前10時半～) ねりまち④ (午後1時半～)	PC塾⑥ (午後1時半～) なごみ (午後2時～) ぐっすり体操 (午後2時半～) 鍼灸師セルフケア③ (午後4時15分～)	英語入門講座⑥ (午後1時～) 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② (午前10時～) がんばらないヨガ③ (午後6時～)	戸山ポールウォーク (正午～) 足腰しゃっきり② (午後2時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) かるた体験会 (午前10時～) PC基礎講座③ (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～) 男ヨガ③ (午前10時～) ねりまち⑤ (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～)	のびのび体操④ A午前10時半 B午前11時10分 PC塾⑦ (午後1時半～) ぐっすり体操 (午後4時～)	笑って体づくり④ (午後1時半～) 英語入門講座⑦ (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
24	25	26	27	28	29	30
	和菓子教室③ (午前10時～) 映画会 (午後2時～)	歌声リトミック (午前10時半～) ネイルサロン (午後1時半～) 足腰しゃっきり③ (午後2時～) 背骨体操④ (午後3時半～)	麻雀初心者教室④ (午後1時～) PC基礎講座④ (午後1時半～)	コーラス教室② (午前10時半～) ねりまち⑥ (午後1時半～)	ボウリング体験会 (午前10時～) PC塾⑧ (午後1時半～) ぐっすり体操 (午後4時～)	英語入門講座⑧ (午後1時～)
31	～麻雀開放ルール変更のお知らせ～ 5月から開放ルールが変わります。 詳しくは、増刊号をご覧ください。					



【開放事業の開催日のご案内】 ※講師はおりません。参加者同士で気軽にお楽しみいただけます。

	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～11時半
麻雀開放	「月曜」 4日・11日・18日 ※4日はルール変更の話し合い終了後からとなります	午後1時～午後5時 ※開始時間変わりました
	「土曜」 23日 「土曜」 30日	午前9時～正午 午後9時～午後5時
卒業生サロン ※麻雀初心者教室の修了者が対象	「土曜」 9日・23日	午後1時～午後5時
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 ※月2回講師指導があります	「土曜」 2日・16日・30日	午後1時～2時50分
	「水曜」 6日・13日・20日・27日 「土曜」 9日・23日	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

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 ※5月23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

はつらつセンター豊玉 ご利用方法

<https://www.foryou.or.jp/corp2/toyotama>

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(開閉時間が増え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

当日受付 体操強度：★ ルフラン体操	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
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 5月9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5.6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）

4月25日より受付開始

来館・電話（予約） **春の清掃活動**

日時：5月10日（日）午前10時～11時頃
（9時30分 集合）※雨天中止
コース：【A】つつじ公園経由コース
【B】リサイクルセンター経由コース
※コースはお選びいただけません
定員：各コース8名（先着）
持ち物：ゴミ入れ用ビニール袋1枚、飲み物
申込み：4月25日（土）～
※ご参加の方には嬉しいお土産付き♪

来館・電話（抽選） **スマホLINE操作教室**

日時：5月11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（デジタル庁デジタル推進員）
内容：第1回 LINE基本操作・説明
第2回 LINE実践・AI活用体験
申込み：受付中～5月2日（土）
抽選結果は5月7日（木）～

来館・電話（抽選） **絵を描こう**
～野菜と果物～

日時：5月11日（月）午後2時～4時30分
定員：15名（抽選）
講師：三宅 雅代氏
費用：500円（初めての方のみ）
申込み：4月25日（土）～5月7日（木）
抽選結果は5月8日（金）～

来館・電話（抽選） **やさしいスマホ相談会**

日時：5月13日（水）午前10時～正午
※30分入れ替え制
定員：各2名（抽選）
講師：スマホ相談員養成講座修了者
（練馬区シルバー人材センター）
申込み：受付中～5月2日（土）
抽選結果は5月7日（木）～

来館・電話（抽選） **豊センサロン なごみ**

日時：5月15日（金）午後2時～3時30分
定員：16名（抽選）
内容：紙芝居、熱中症講話など
申込み：4月25日（土）～5月6日（水）
抽選結果は5月10日（日）～

来館・電話（抽選） **かるた体験会**

日時：5月20日（水）午前10時～正午
定員：9名（抽選）
講師：センター職員
内容：みんなで楽しくかるたを体験しよう
申込み：4月25日（土）～5月13日（水）
抽選結果は5月15日（金）～

5月1日より受付開始

来館・電話（抽選） **戸山シニア活動館交流**
ポールウォーキング
～箱根山（新宿）を歩こう～

日時：5月19日（火）正午～4時
対象：毎日60分以上歩いている方
定員：5名（抽選）
費用：100円（保険代他）交通費別途
内容：戸山シニア活動館のご利用者と一緒に歩きます
講師：センター職員（シニアポールウォーキング指導員）
申込み：5月1日（金）～5月10日（日）
抽選結果は5月13日（水）

来館・電話（予約） **リモート開催！！**
理学療法士が伝える
介護予防・フレイル予防講座
～【体力】その息切れは年のせい！？～

日時：5月21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：5月1日（金）～

来館・電話（抽選） **ネイルサロン**
～コーヒー付き！～

日時：5月26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：5月1日（金）～5月19日（火）
抽選結果は5月20日（水）～

来館・電話（抽選） **ボランティアセミナー**
～あなたの淹れたコーヒーで
地域を笑顔にしよう～

日時：6月4日（木）・18日（木）25日（木）
午後1時30分～4時30分【全3回】
※テーマに関心があり3回参加可能な方
定員：12名（抽選）
内容：珈琲で笑顔を広げるボランティア
セミナーと認知症サポーター養成講座
参加費：300円（珈琲・保険代）
共催：豊玉地域包括支援センター
練馬ボランティア・地域福祉推進センター
はつらつセンター豊玉
申込み：5月1日（金）～5月20日（水）
抽選結果は5月28日（木）

5月10日より受付開始

来館・電話（抽選） **～頭・心・身体の若返り～**
音楽療法♪歌声リトミック

日時：5月26日（火）
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：5月10日（日）～5月20日（水）
抽選結果は5月22日（金）～

来館のみ（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：6月8日（月）～7月16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）
内容：筋トレマシンの使い方を学ぶ講座
保険料：【60歳～64歳】2,000円
【65歳以上】1,200円
申込み：5月10日（日）～5月31日（日）
抽選結果は6月3日（水）～

5月21日より受付開始 「スマホ個別相談会・やさしいスマホ相談会・スマホ地図（6月）」の詳細は増刊号へ

5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：6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：5月21日(木)



来館・電話 (抽選) **やさしいスマホ相談会**

日時：6月10日(水) 午前10時～正午
※30分入れ替え制
定員：各2名(抽選)
講師：スマホ相談員養成講座修了者
(練馬区シルバー人材センター)
申込み：5月21日(木)～6月2日(火)
抽選結果は 6月5日(金)～

来館・電話 (抽選) **スマホ地図アプリ操作教室**

日時：6月8日(月)・15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・AI活用体験
申込み：5月21日(木)～6月1日(月)
抽選結果は6月3日(水)～



当日受付 **歌と音楽とおはなしの会**

日時：4月26日(日)
午後2時30分～3時30分
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
作品の背景についてのおはなし
バイオリン・ピアノの演奏
絵本のよみきかせ など
申込み：当日、直接会場にお越しください



麻雀開放 参加ルール変更について

麻雀開放ルールを以下の通りに変更を検討しています。

・時間交代制

ご利用は 70分の交代制となります。

- ① 13:10～14:20
- ② 14:25～15:35
- ③ 15:40～16:50

時間になりましたら途中でも終了となります。

・くじ引き制

各時間の開始前に**全員でくじ**を引きます。参加する卓はくじの結果で決まります。

上記ルール変更に関する話し合いを5月4日(月)午後1時より実施します。ぜひご参加ください。

※5月4日(月)の麻雀開放は、話し合いが終了次第始めます。皆様が安心してご利用いただける場となるようにご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

当日受付 **サロンぬりえ**

日時：5月6日・20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 体操強度：★★ **ぐっすりポール体操**

日時：【A】5月8日・22日・29日(金)
午後4時～5時 (受付開始：午後3時30分～)
【B】5月1日・15日(金)
午後2時30分～3時30分 (受付開始：午後2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

当日受付 **サロン折り紙**

日時：5月8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：あやめ
申込み：当日、直接会場にお越しください



当日受付 ゲームライフ **ボウリング体験会**

日時：5月11日(月)・29日(金)
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 **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：5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 **春のコンサート**
～昭和歌謡曲&ジャズ～

日時：5月10日(日)
午後2時～3時
定員：40名(先着)
内容：昭和歌謡曲やジャズを歌とギターで演奏。
みんなで歌うコーナーもあります。
演奏：榊原 直子氏(East to North)
申込み：当日、直接会場にお越しください

60歳未満の方もどうぞ!

当日受付 **子ども交流食堂『たまっこ』**

日時：5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)
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)

数量限定



当日受付 **映画会**
「自転車泥棒」

日時：5月25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

