

豊晴 だより 7月号

ほうせい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和8年6月25日 第261号

7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
センターからのお知らせ			1	2	3	4
【映画会】7・8月お休み 【豊センサロンなごみ】 7・8・9月お休み			フラワーボランティア (午前9時30分～) サロンぬりえ (午後2時～) ケネディ① (午前10時～)	スマホ個別相談会 (午前10時～) 男ヨガ⑥ (午前10時～) 筋トレマシ事業⑧ (午後1時～)	ボウリング体験会 (午前10時～) ぐっすり体操 (午後4時～)	笑って体づくり⑦ (午後1時30分～) PC相談会 (午後1時30分～)
5	6	7	8	9	10	11
盆踊り (午後3時～)	がんばらないヨガ⑥ (午後6時～) 筋トレマシ事業⑨ (午後1時～)	地域活動 フォローアップ説明会 (午前10時30分～)	ケネディ② (午前10時～) 鍼灸師セルフケア⑤ (午前10時30分～) PC基礎講座① (午後1時30分～) 麻雀初心者教室⑦ (午後1時30分～)	コーラス教室⑤ (午前10時30分～) 筋トレマシ事業⑩ (午後1時～)	サロン折り紙 (午前10時30分～) のびのび体操⑦ A午前10時30分 B午前11時10分 ぐっすり体操 (午後4時～)	健康チェックの日 (午前9時半～) PC相談会 (午後1時30分～)
12	13	14	15	16	17	18
	ボウリング体験会 (午前10時～) スマホ基本操作 (午前10時～) 和菓子教室 (午前10時～) 筋トレマシ事業⑪ (午後1時～) 絵を描こう (午後2時～)	豊玉杯 (午前10時～) 背骨体操① (午後3時30分～)	フラワーボランティア (午前9時30分～) ケネディ③ (午前10時～) PC基礎講座② (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～) 男ヨガ⑦ (午前10時～) 筋トレマシ事業⑫ (午後1時～) ネイルサロン (午後1時30分～) カフェにっこり (午後3時～)	ぐっすり体操 (午後4時～)	笑って体づくり⑧ (午後1時30分～) PC相談会 (午後1時30分～) 子ども交流食堂 (午後5時45分～)
19	20	21	22	23	24	25
午後5時閉館	スマホ基本操作 (午前10時～) エッグドール体験 (午後1時30分～)	カフェにっこり (午後3時～)	鍼灸師セルフケア⑥ (午前10時30分～) PC基礎講座③ (午後1時30分～) 麻雀初心者教室⑧ (午後1時30分～)	コーラス教室⑥ (午前10時30分～)	のびのび体操⑧ A午前10時30分 B午前11時10分 行政書士 終活と遺言書 (午後2時～) ぐっすり体操 (午後4時～)	PC相談会 (午後1時30分～)
26	27	28	29	30	31	
		藍染めポーチ① (午後1時30分～) 背骨体操② (午後3時30分～)	PC基礎講座④ (午後1時30分～) 夏休み子ども麻雀教室 (午後1時30分～)	豊玉杯 (午前10時～)	藍染めポーチ② (午後1時30分～)	

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。)

【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」 6日・13日・20日・27日 「木曜」 2日・9日・16日・23日・30日	午前9時～11時半
麻雀グループ開放 ※4人(3人)揃って参加する方	「月曜」 6日・20日	午後1時～午後5時
麻雀個人開放 ※誰とでも打てる方(相手は選べません)	「月曜」 13日 「土曜」 25日	午後1時～午後5時 午前9時～正午
卒業生サロン ※麻雀初心者教室の修了者が対象	「土曜」 11日・25日	午後1時～午後5時
カラオケ開放	「日曜」 5日・12日・19日・26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」 11日・25日 「水曜」 1日・8日・15日・22日・29日 「土曜」 4日・18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

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

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

当日受付 体操強度：★ ルブラン体操	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 7月11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～ ※申込みは毎週水曜日午後3時まで。 現在7.8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

★ 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）
＜抽選結果確認方法＞
「抽選」受付窓口・電話にてご確認ください
※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。）

6月25日より受付開始

来館・電話（抽選） **パソコン基礎講座「初級講習会」**

日時：7月8日（水）～7月29日（水）
午後1時30分～4時 水曜日【全4回】
定員：6名（抽選）
講師：ナイト176地域ITリーダーの会
内容：パソコンの基礎を学びます
申込み：6月25日（木）～7月3日（金）
抽選結果は7月5日（日）～

来館・電話（抽選） **スマホ基本操作教室**

日時：7月13日（月）・20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・説明
第2回 スマホ実践・AI活用体験
申込み：受付中～6月30日（火）
抽選結果は7月6日（月）～

来館・電話（抽選） **絵を描こう**
～やわらかいものと
かたいもの～

日時：7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
費用：500円（初めての方のみ）
申込み：6月25日（木）～7月5日（日）
抽選結果は7月10日（金）～

来館・電話（抽選） **背骨コンディショニング**

体操強度：★★
日時：7月14日～9月22日
第2・4火曜日
午後3時30分～4時30分【全6回】
定員：10名（抽選）
費用：200円（行事保険代）
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：6月25日（木）～7月2日（木）
抽選結果は7月9日（木）
※マットで横になりうつぶせになります

来館・電話（抽選） **ネイルサロン**

日時：7月16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～

☎️ コーヒー付き！

定員：各3名（抽選）
講師：ネイルの会 / 費用：100円（材料費）
申込み：6月25日（木）～7月9日（木）
抽選結果は7月11日（土）～

7月1日より受付開始

来館・電話（予約） **夏休み！！エッグドール体験教室**

日時：7月20日（月）
①午後1時30分～
②午後2時30分～
③午後3時30分～
定員：各10名（先着）

講師：富本 操氏
費用：200円（材料代）
内容：卵のカラーを装飾してかわいい人形を作ります。
申込み：7月1日（水）～

来館・電話（抽選） **行政書士講座 ～基礎編～**
今始めてみませんか？ 終活と遺言書

日時：7月24日（金）
【講演】午後2時～3時
【相談会】午後3時～
定員：【講演】50名（抽選）
【相談会】16名（相談会のみ参加は不可）
講師：松本裕司氏（東京都行政書士会練馬支部）
申込み：7月1日（水）～7月15日（水）
抽選結果は7月17日（金）～

来館・電話（予約） **子ども麻雀教室**

日時：7月29日（水）
午後1時30分～4時30分
対象：小学1年生～中学3年生
定員：24名（先着）
講師：ボランティア、センター職員
内容：麻雀を楽しもう！
申込み：7月1日（水）～

来館・電話（抽選） **笑って体力作り【全8回】**

体操強度：★
日時：【A】8月8日～11月28日
【B】12月5日～3月20日
午後1時30分～2時30分
【土曜日 月2回】
定員：各15名（抽選）
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）
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：7月1日（水）～7月15日（水）
抽選結果は7月20日（月）～

来館・電話（抽選） **初心者麻雀教室**

日時：10月14日～2月24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）
講師：ボランティア、センター職員
内容：ゲームの流れやアガリ形を覚えます
申込み：7月1日（水）～7月20日（月）
抽選結果は7月29日（水）～

7月5日より受付開始

来館・電話（抽選） **藍染めをしてポーチを作ろう**

日時：7月28日（火）染色
7月31日（金）縫製
午後1時30分～4時30分
※両日参加できる方
※3時間立ち作業となります
定員：8名（抽選）
講師：センター職員
費用：700円（材料代）
内容：染色をした布を使い手縫製作業
申込み：7月5日（日）～7月15日（水）
抽選結果は7月23日（木）～

来館・電話（抽選） **男ヨガ【全8回】**

体操強度：★★
日時：8月6日（木）～11月19日（木）
午後4時15分～5時15分
第1・3木曜日※10月のみ変動あり
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：7月5日（日）～7月25日（土）
抽選結果は7月31日（金）～

7月21日より受付開始 「スマホ個別相談会・スマホLINE操作教室」の詳細は増刊号へ

当日受付 ゲームライフ **ボウリング体験会**

日時：7月3日(金)・13日(月)
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 **サロンぬりえ**

日時：7月1日・15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：7月3日・10日・17日・24日
午後4時～5時 毎週金曜日
(受付開始：午後3時30分～)
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、17名まで受付いたします

当日受付 **サロン折り紙**
～カエル～

日時：7月10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
申込み：当日、直接会場にお越しください

当日受付 **カフェにっこり**

日時：7月16日(木)第3木曜日
7月21日(火)第3火曜日
午後3時～4時
場所：1階 交流談話サロン
定員：当日先着30杯(なくなり次第終了)
参加費：100円
申込み：当日、直接会場にお越しください
※オーダーが入ってから気持ちを込めて美味しく淹れます
※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：7月18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)

来館・電話
(先着)

真夏の祭典
ボウリングNo.1決定戦
豊玉杯
(とよたまカップ)



日時：7月14日(火)・30日(木) 午前10時～12時
(7月7日(火) 午後2時～対戦相手公開抽選行います、観覧OK)
定員：20名～(先着)
場所：1階 生涯学習室1・2
内容：ボウリングチャンピオンを決めるトーナメント戦
申込：6月25日(木)～7月6日(月)

*ボウリングゲーム経験者のみとなります
7月14日&30日どちらも参加できる方

練馬区在住
60歳以上
海客求む!!

7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：8月6日(木)/定員：6名(先着)
20日(木)/定員：9名(先着)
午前10時～正午
※30分入れ替え制
講師：ボランティア講師
申込み：7月21日(火)～

来館・電話(抽選) **スマホLINE操作教室**

日時：8月10日(月)・17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 スマホ実践・AI活用体験
申込み：7月21日(火)～7月31日(金)
抽選結果は8月6日(木)～

地域活動フォローアップ事業

～あなたの「好き」を活かして地域イキイキ～

趣味や特技を活かして講師活動や仲間づくり、共有したり、地域活動に役立つノウハウを学びます。参加を希望される方は、まずは7月開催の説明会へご参加をお願いします。

地域活動フォローアップ説明会 定員：30名

7/7(火) 午前10時30分～11時30分

申込み：受付中～定員に達するまで 受付窓口・電話にて受付

講座は9月から始まります

9月8日(火)～1月19日(火) 午前10時～正午【第2・3火曜日 全10回】

対象：講師活動や趣味を共有する場を求める方(60歳以上の練馬区民)
※全日程参加可能な方、当事業初参加の方優先

定員：10名(抽選)

講師：こねくとういず くぼ あやの氏(副代表)

申込：7月7日(火)～8月20日(木) 抽選結果は8月25日(火)～窓口・電話にてご確認ください。

年齢問わず!! 練馬区立はつらつセンター豊玉
どなたでも参加OK!

盆踊り

踊り好き集まれ

盆踊りに参加した
お子様には
プレゼントあり!!
(小学生以下)



スペシャルゲスト
魂舞会
((ごまいがい))

日時

令和8年 7/5 (日)

午後3時～5時

会場

練馬区立はつらつセンター豊玉
練馬区豊玉中3-3-12

同日開催! メイクボランティアによる

夏メイク体験



浴衣をお持ちの方
着付けもあります!

午後1時30分～/午後2時～
午後2時30分～ 各5名

メイク体験は事前受付: 7月1日から ☎ または 受付

主催: 練馬区立はつらつセンター豊玉 ☎03-5912-6401

! 予告!



第22回

敬老祭

健康長寿長寿
はつらつまつり
同日開催!

9月27日(日) 午前9時30分～午後4時

◆豊センバザー開催決定!!

その他、たくさんのプログラムを開催
します。お楽しみに!

◆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

※募集及び、プログラム詳細は8月号(7月25日発行)でお知らせします!

敬老祭 サークル発表会 出演者募集

【日時】 9月27日(日) 午前10時～午後3時頃

【場所】 はつらつセンター豊玉 1階 交流談話サロン

【内容】 サークルの成果発表

【募集数】 10団体程度(抽選)

【発表時間】 1サークル15分以内

【申込み】 7月6日(月)～7月26日(日) センター窓口にて

※抽選結果は8月9日(日)～館内掲示します

*出演順は職員で調整させていただきます。

*控室の使用時間が限られています。

皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

