

豊 晴 だより 8月号

ほう せい

発行 令和年 8 月 25 日 第 262 号

はつらつセンター
豊玉

8 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 モーニングコンサート (午前 10 時 15 分～) PC 相談会 (午後 1 時 30 分～)
【映画会】と【豊センサロンなごみ】は 8 月お休みとなります						
2 	3 	4 	5 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～)	6 スマホ個別相談会 (午前 10 時～) 男ヨガ① (午後 4 時 15 分～)	7  ぐっすり体操 (午後 4 時～)	8 健康チェックの日 (午前 9 時 30 分～) 笑って体力づくり① (午後 1 時 30 分～) PC 相談会 (午後 1 時 30 分～)
9 	10 スマホ LINE 操作① (午前 10 時～)	11 背骨体操③ (午後 3 時 30 分～)	12 麻雀初心者教室⑨ (午後 1 時 30 分～)	13 コーラス教室⑦ (午前 10 時 30 分～)	14 ぐっすり体操 (午後 4 時～) サロン折り紙 (午前 10 時 30 分～)	15 PC 相談会 (午後 1 時 30 分～) 子ども交流食堂 (午後 5 時 45 分～)
16 午後 5 時閉館	17 スマホ LINE 操作② (午前 10 時～)	18 カフェにっこり (午後 3 時～)	19 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～)	20 スマホ個別相談会 (午前 10 時～) ネイルサロン (午後 1 時 30 分～) カフェにっこり (午後 3 時～) 男ヨガ② (午後 4 時 15 分～)	21 ぐっすり体操 (午後 4 時～)	22 笑って体力づくり② (午後 1 時 30 分～) PC 相談会 (午後 1 時 30 分～)
23	24 和菓子教室 (午前 10 時～)	25 歌声リトミック (午前 10 時 30 分～) 背骨体操④ (午後 3 時 30 分～)	26 麻雀初心者教室⑩ (午後 1 時 30 分～)	27 コーラス教室⑧ (午前 10 時 30 分～)	28 のびのび体操⑨ A 午前 10 時 30 分 B 午前 11 時 10 分 ぐっすり体操 (午後 4 時～)	29
30	31 和菓子教室 (午前 10 時～)	暑さを避ける涼みどころ クーリング スポット COOLING SPOT				

- 受付前ソファ、交流談話サロンで
ご休憩いただけます。
- 暑さで体調が優れない時は、職員に
お申出ください。

【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」 3 日・10 日・17 日・24 日・31 日	午前 9 時～11 時半
	「木曜」 6 日・13 日・20 日・27 日	
麻雀グループ開放 ※4 人(3 人)揃って参加する方	「月曜」 3 日・17 日・31 日	午後 1 時～午後 5 時
	「土曜」 29 日	
麻雀個人開放 ※誰とでも打てる方(相手は選べません)	「月曜」 10 日	午後 1 時～午後 5 時
	「土曜」 22 日・29 日	
カラオケ開放	「日曜」 2 日・9 日・16 日・23 日・30 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」 1 日・15 日・29 日	午後 1 時～2 時 50 分
	「水曜」 5 日・12 日・19 日・26 日	
	「土曜」 8 日・22 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

9 月 29 日(火)～12 月 18 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 ※8 月 15 日(土)・17 日(月)・31 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、

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 8月8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8.9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）

7月25日より受付開始

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：募集中～7月31日（金）
抽選結果は8月6日（木）～

来館・電話（抽選） ネイルサロン

日程：8月20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：7月25日（土）～8月12日（水）
抽選結果は8月15日（土）～

来館・電話（抽選） 体操強度：★★ 鍼灸師によるセルフケア体操とツボ押し

日時：9月9日（水）～11月25日（水）各第2・4水曜日【全6回】
【B-1】午前10時～10時45分 / 【B-2】午前11時15分～12時
※【B-1】か【B-2】どちらかの申込となります
定員：【B-1】：4名（抽選） / 【B-2】：13名（抽選）
内容：参加者の目標に合わせたセルフケア体操とツボのレクチャー
講師：竹澤 嘉洋氏（柔道整復師・鍼灸師）
申込み：7月25日（土）～8月18日（火）
抽選結果は8月25日（火）～

8月1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：9月11日（金）～12月25日（金）
金曜日【全8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：各15名
講師：梅原 智子氏
内容：タオルを使ってストレッチ
※靴を脱いで、靴下になります
申込み：8月1日（土）～8月20日（木）
抽選結果は8月31日（月）～

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。

8月1日より受付開始

来館・電話（抽選）

和菓子教室

日時：8月24日・31日
9月14日・28日
午前10時～正午 月曜日【全4回】
定員：16名（抽選）
講師：柴崎 真保氏（料理研究家）
内容：自宅でもカンタンに作れる秋の和菓子教室です
材料費：1,500円（4回分前納）
申込み：8月1日（土）～8月14日（金）
抽選結果は8月20日（木）～

8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：8月25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：8月5日（水）～8月18日（火）
抽選結果は8月21日（金）～

来館・電話（抽選）

東京都スマートフォン普及啓発事業 スマートフォン教室

日時：9月1日・8日・15日・22日
午前9時30分～12時30分
火曜日【全4回】
定員：10名（抽選）
講師：東京都スマートフォン専門アドバイザー
持ち物：ご自身のスマートフォン
内容：初心者向け講座。復習を交えながら
基本操作、SNS、インターネット検索
など応用編まで学びます。
申込み：8月5日（水）～8月20日（木）
抽選結果は8月22日（土）～

8月15日より受付開始

来館・電話（抽選）

体操強度：★★

ねりまちウォーキング～秋です！ 楽しい仲間と歩こう～

日時：9月24日・10月1日・8日・15日・22日・29日、11月5日
午後1時30分～4時 木曜日【全7回】/定員：15名（抽選）
内容：屋外歩行は約2～3km程度 体力測定2回・理学療法士面談2回、防災コース歩行
ボ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：8月15日（土）～9月9日（水）/抽選結果は9月12日（土）～

8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：9月3日（木）・17日（木）
定員：各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：8月21日（金）～

来館・電話（抽選）

やさしいスマホ相談会

日時：9月9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：8月21日（金）～9月1日（火）
抽選結果は9月4日（金）～

来館・電話（抽選）

スマホ地図アプリ教室

日時：9月14日（月）・21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：8月21日（金）～8月31日（月）
抽選結果は9月7日（月）～

**当日
受付**

モーニングコンサート with 二胡

日 時：8月1日（土）

午前 10 時 15 分～10 時 45 分

内 容：二胡を聞きながら気分リフレッシュ♪

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

**当日
受付**

サロンぬりえ



日 時：8月5日・19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：8月7日・14日・21日・28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

～金魚～

日 時：8月14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：8月18日（火）

8月20日（木）

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：ホットコーヒー100 円

アイスコーヒー150 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：8月15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

数量限定

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）

令和8年9月27日(日)『敬老祭』開催にあたり

豊セン バザー物品大募集!!

募集期間: 9月20日(日)~9月25日(金)

受付時間: 午後 1時 ~ 3時

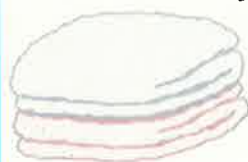
※時間外の受付はできません

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

物品受付
ボランティアも
募集♪

【受付品の例】

衣料品、タオル・シーツ類、石鹸、洗剤、



置物(小物)、バッグ、日用雑貨 など



バザーの売上金は、センターボランティア活動費や地域貢献活動に使われます。

【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、高額品、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。

豊センバザー実行委員会

第22回



敬老祭

健康長寿
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

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20日(日)~25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26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27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(火)~受付窓口・電話にて