

豊 晴 だより 10月号

ほ う せ い

はつらつセンター
豊玉

発行 令和8年9月25日 第264号

10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
癒・電話 (抽選) 豊センサロン なごみ 日 時：10月16日(金) 午後2時～3時30分 定 員：16名(抽選) 内 容：折り紙、軽体操など、みんなで歌いましょう 申込み：9月25日(金)～10月6日(火) 抽選結果は10月10日(土)～				スマホ個別相談会 (午前10時～) なりまちウォーキング② (午後1時半～) 男ヨガ③ (午後4時15分～)	モーニングコンサート (午前10時15分～) PC塾① (午後1時半～) ぐっすり体操 (午後3時～) (午後4時15分～)	笑って体力づくり⑤ (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
4	5	6	7	8	9	10
ジャズコンサート (午後2時半～)	浮世絵講話 (午前10時半～) がんばらないヨガ① (午後6時～)	ボウリング体験会 (午前10時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) サロンぬりえ (午後2時～)	コーラス教室① (午前10時半～) なりまちウォーキング③ (午後1時半～)	サロン折り紙 (午前10時半～) のびのび体操③ (午前10時半～) (午前11時10分～) PC塾② (午後1時半～) ゲームで楽しむ 通いの場 (午後1時半～) ぐっすり体操 (午後3時～) (午後4時15分～)	健康チェックの日 (午前9時半～) PC相談会 (午後1時半～)
11	12	13	14	15	16	17
お花屋さんの フラワーレッスン (午後1時半～)	青空ウォーキング (午前8時45分～) スマホ基本教室① (午前10時～) 切布アート (午後2時～)	地域活動フォロー③ (午前10時～) ショウワニア (午前10時～) セーフティ教室 (午後2時～) 背骨体操① (午後3時半～)	鍼灸師セルフケア③ (午前10時～) (午前11時15分～) やさしいスマホ (午前10時～) 麻雀初心者教室① (午後1時半～)	スマホ個別相談会 (午前10時～) なりまちウォーキング④ (午後1時半～) 箱庭作り教室 (午後2時～) カフェにっこり (午後3時～)	PC塾③ (午後1時半～) 豊センサロンなごみ (午後2時～) ぐっすり体操 (午後3時～) (午後4時15分～)	笑って体力づくり⑥ (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～) 子ども交流食堂 (午後5時45分～)
18	19	20	21	22	23	24
スマホ基本教室② (午前10時～) がんばらないヨガ② (午後6時～)	地域活動フォロー④ (午前10時～) ビューティー フェスティバル (午後1時～) カフェにっこり (午後3時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) ボウリング体験会 (午前10時～) サロンぬりえ (午後2時～)	コーラス教室② (午前10時半～) なりまちウォーキング⑥ (午後1時半～)	のびのび体操④ (午前10時半～) (午前11時10分～) PC塾④ (午後1時30分～) ぐっすり体操 (午後3時～) (午後4時15分～)	PC相談会 (午後1時半～)	
25	26	27	28	29	30	31
和菓子教室① (午前10時～) 映画会 (午後2時～)	手縫い小物作り (午後2時～) 背骨体操② (午後3時半～)	やさしいスマホ (午前10時～) 鍼灸師セルフケア④ (午前10時～) (午前11時15分～) 麻雀初心者教室② (午後1時半～)	なりまちウォーキング⑥ (午後1時半～) 美容講座 (午後1時半～) 楽しくウクレレ① (午後3時～) 男ヨガ④ (午後4時15分～)	野鳥の世界 (午後2時～)		

【開故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」 5日・12日・19日・26日 「木曜」 1日・8日・15日・22日・29日	午前9時～11時半
麻雀グループ開放 事前申込 ※仲間内4人(3人)で打つ方 申込:10月18日(日)～23日(金)	「土曜」 24日	午前9時～正午
麻雀個人開放 ※誰とでも打てる方(相手は選べません)	「月曜」 5日・19日	① 午後1時～2時55分 ② 午後3時～4時55分
カラオケ開放	「日曜」 4日・11日・18日・25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」 10日・24日・31日 「水曜」 7日・14日・21日・28日 「土曜」 3日・17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

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
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:社会福祉法人豊会)

〒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

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、マイナンバーカードや健康保険の資格確認書など
の本人確認書類をご持参ください。



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] 南武線環状線 『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 10月10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10.11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）

9月25日より受付開始 「和菓子教室・背骨コンディショニング」の詳細は増刊号へ

来館・電話（予約） 浮世絵講話
江戸の子どもたちは？

～哥哥以前の浮世絵から知る～
 日時：10月5日（月）午前10時30分～正午
 定員：50名（先着）
 講師：横山 実氏（國學院大学名誉教授・国際浮世絵学会理事）
 内容：江戸の名手が描いた浮世絵を見ながら当時の子どもたちの生活を知ります。
 申込み：9月25日（金）～

来館・電話（抽選） お花屋さんの
フラワーレッスン

日時：10月11日（日）午後1時30分～3時
 定員：16名（抽選）
 講師：諸井 良治氏（生花店花保代表）
 内容：ハロウィンのアレンジメントを作ります（生花）
 費用：1,500円（材料費）
 申込み：9月25日（金）～10月5日（月）
 抽選結果は10月7日（水）～

来館・電話（抽選） 切布アート～わたしの秋～

日時：10月12日（月）午後2時～4時30分
 定員：10名（抽選）
 講師：三宅 雅代氏
 内容：布を切り台紙に貼って絵にします
 申込み：9月25日（金）～10月5日（月）
 抽選結果は10月10日（土）～

来館・電話（予約） ゲームで楽しむ通いの場

日時：10月9日（金）午後1時30分～2時50分
 （午後1時15分～受付開始）
 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：ゲーム体操、脳トレ、セブンブリッジ等
 申込み：9月25日（金）～

来館・電話（抽選） スマホ基本操作教室

日時：10月12日（月）・19日（月）午前10時～正午【全2回】
 定員：8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～9月30日（水）
 抽選結果は10月7日（水）～

来館・電話（抽選） やさしいスマホ相談会

日時：10月14日（水）・28日（水）午前10時～正午※30分入れ替え制
 定員：各回2名（全4回・計8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～10月1日（木）
 抽選結果は10月8日（木）～

10月はデジタル月間！！スマホ操作を学ぼう！

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。

10月1日より受付開始 「ビューティーフェスティバル・認知症サポーター養成講座」の詳細は増刊号へ

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：10月13日（火）午前10時～11時30分
 定員：5名（先着）
 講師：徳田 真人氏（桜美林大学博士前期課程）
 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』の体験および研究協力。
 申込み：10月1日（木）～
 ※対象：研究協力に同意いただける方

来館・電話（抽選） 箱庭作り教室

日時：10月15日（木）午後2時～3時
 定員：10名（抽選）
 講師：センター職員
 費用：600円（材料費）
 内容：苔を使って箱庭を作ります
 申込み：10月1日（木）～10月10日（土）
 抽選結果は10月13日（火）～

来館・電話（抽選） 楽しくウクレレ！

～フレイル予防ウクレレ教室～
 日時：10月29日（木）・11月3日（火）、11月9日（月）、26日（木）、12月8日（火）、15日（火）
 発表会12月28日（月）午後3時～4時【全7回】
 定員：20名（抽選）
 費用：1,000円（2か月間ウクレレレンタル代）
 講師：高嶋 尚子氏（Ukulele★Paradise 代表）
 申込み：10月1日（木）～10月20日（火）
 抽選結果は10月24日（土）
 ※ご自身のウクレレ持込可

来館・電話（予約） セーフティ教室

日時：10月13日（火）午後2時～3時
 定員：20名（先着）
 内容：特殊詐欺・被害の実例、被害防止策などを学びましょう
 講師：練馬警察署員
 申込み：10月1日（木）～

来館・電話（抽選） すばらしい野鳥の世界

～秋冬を彩る渡り鳥たち～
 日時：10月30日（金）午後2時～3時
 定員：50名（抽選）
 内容：万葉集にも登場する渡り鳥の魅力を紹介します
 講師：景山 誠氏（公益財団法人日本野鳥の会）
 申込み：10月1日（木）～10月20日（火）
 抽選結果は10月22日（木）～

来館・電話（抽選） 体操強度：★
足腰しゃっきりトレーニング教室

日時：11月10日（火）～12月1日（火）午後2時～3時30分 火曜日【全4回】
 対象：原則60歳以上の区民
 但し、55歳以上60歳未満 若干名募集
 定員：20名（抽選）
 講師：篠 達雄氏
 費用：500円（行事保険代等）
 内容：筋力や柔軟性の向上を目的としたトレーニングや体力測定、口腔・栄養、講話など
 申込み：10月1日（木）～10月10日（土）
 抽選結果は10月21日（水）～

10月5日より受付開始 「筋トレマシンST・手縫い小物作り」の詳細は増刊号へ

来館・電話（抽選） 脳を刺激する 英語入門講座

日時：11月7日～令和9年1月30日 午後1時～2時20分 土曜日【全12回】※1月2日はお休み
 対象：英語と仲良くなれなかった方や興味を持てなかった方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：10月5日（月）～10月22日（木）
 抽選結果は10月24日（土）～

10月15日より受付開始 「美容講座・PC基礎講座年賀状」の詳細は増刊号へ

10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・やさしいスマホ」の詳細は増刊号へ

当日受付 モーニングコンサート with 二胡

日時：10月2日（金）
午前10時15分～10時45分
定員：30名程度（先着）
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 オータムジャズコンサート

日時：10月4日（日）
午後2時30分～3時30分頃
定員：50名程度（先着）
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 サロンぬりえ

日時：10月7日・21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 カフェにっこり

日時：10月15日（木）午後3時～4時
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（夏期限定）
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ボランティアメンバーが気持ちを入れ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 映画会「カサブランカ」

日時：10月26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

当日受付 日本のフォークソング

日時：11月1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

当日受付 体操強度：★★ ぐっすりポール体操

日時：10月2日・9日・16日・23日
【A】午後3時～4時
【B】午後4時15分～5時15分
毎週金曜日
受付開始：【A】・【B】とも30分前から
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 ゲームライフ ボウリング体験会

日時：10月6日（火）・21日（水）
午前10時～正午
内容：ゲームで行うボウリング！
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 サロン折り紙 ～秋の動物園～

日時：10月9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 子ども交流食堂 『たまっこ』

日時：10月17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、学生ボランティア
コミュニティパズル（ねりまボランティア団体）

～秋だ！みんなで歌おう！～

内容：ギター演奏に合わせて歌いましょう。
「旅の宿」「岬めぐり」「バラが咲いた」
などなど盛り沢山♪
申込み：当日、直接会場にお越しください

はつらつセンター豊玉 03-5912-6401

9月25日より受付開始

和菓子教室

日時：10月26日、11月9日・30日
12月14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：お家でもかんたんに作れる和菓子作りを学びます
材料費：1,500円（4回分前納）
申込み：受付中～10月16日（金）
抽選結果は10月20日（火）～
※初回材料費前納、返金はありません

10月5日より受付開始

手縫い小物作り

～ポットとカップのおそろいコースター～
日時：10月27日（火）
午後2時～4時
定員：10名（抽選）
費用：300円（材料費）
講師：紫陽花会
申込み：10月5日（月）～10月16日（金）
抽選結果は10月22日（木）～

来館のみ 体操強度：★★★ 筋トレマシンスタート事業

日時：11月9日（月）～12月17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：10月5日（月）～10月31日（土）
抽選結果は11月2日（月）～
※参加条件あり。受付窓口までお問合せ下さい

10月21日より受付開始

スマホ個別相談会

～スマホのお悩み解決！！～
日時：11月5日（木）・19日（木）
午前10時～正午 ※30分入れ替え制
定員：各9名（先着）
講師：ボランティア講師
申込み：10月21日（水）～

スマホ LINE 操作教室

日時：11月16日（月）・30日（月）
午前10時～正午【全2回】
定員：8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：10月21日（水）～11月3日（火）
抽選結果は11月10日（火）～

体操強度：★★ 背骨コンディショニング

日時：10月13日～12月22日
第2・4火曜日【全6回】
午後3時30分～4時30分
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：9月25日（金）～10月2日（金）
抽選結果は10月9日（金）～
※マットの上で横になって、うつぶせになります

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：11月3日・10日・17日・24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等
申込み：10月5日（月）～10月23日（金）
抽選結果は10月25日（日）～

<ビューティー フェスティバル>

10月20日(火)

ゲームライフ

ボウリング体験会

午後 1 時～3 時

ゲームで行うボウリング!



場 所：2 階 娯楽室

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

ネイルサロン

コーヒー付き!

① 午後 1 時～

② 午後 1 時 45 分～

③ 午後 2 時 30 分～

④ 午後 3 時 15 分～



定 員：各 3 名 (抽選)

講 師：ネイルの会

申込み：10月1日(木)～10月14日(水)
抽選結果は 10月16日(金)～

※爪の疾患、アレルギーのある方はお控えください

ヘアカット



① 午後 1 時～

② 午後 1 時 45 分～

③ 午後 2 時 30 分～

④ 午後 3 時 15 分～

定 員：各 2 名 (抽選)

講 師：美容師 2 名

申込み：10月1日(木)～10月14日(水)
抽選結果は 10月16日(金)～

※クシが頭皮に触れた際に痛みを感じる方は
申込時にお伝えください。内容により利用
できない場合があります。

※お一人様 30 分～50 分
(髪の長さによりお時間変わります)

カフェにっこり



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ボランティアメンバーが
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

10月1日より受付開始

聴・聴
(予約)

認知症サポーター養成講座

あなたも認知症サポーターになりませんか

日 時：11月11日・18日(水)

午後 1 時 30 分～2 時 30 分【全 2 回】

定 員：20 名 (先着)

内 容：第 1 回「認知症を正しく理解しよう」

第 2 回「本人ミーティングの見学など」

共 催：豊玉地域包括支援センター

申込み：10月1日(木)～

10月15日より受付開始

聴・聴
(抽選)

いきいき美容講座

日 時：10月29日(木)

午後 1 時 30 分～2 時 30 分

定 員：12 名 (抽選)

講 師：資生堂

申込み：10月15日(木)～10月23日(金)

抽選結果は 10月26日(月)

聴・聴
(抽選)

パソコン基礎講座

word で作る年賀状～挨拶編～

日 時：【A】11月4日・11日

【B】11月18日・25日

午後 1 時 30 分～4 時 水曜日【全 2 回】

定 員：6 名 (抽選) / 講 師：NEIT176会

申込み：10月15日(木)～10月29日(木)

抽選結果は 10月31日(土)～

※持ち物：USB メモリ (8GB 程度)

※センターPCを使用するため持込不可