

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7年6月25日 第249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
		1	2	3	4	5
センターからのお知らせ						
【映画会】と 【豊センサロンなごみ】は 7・8月お休みと なります。			フラワーボランティア (午前9時15分～) PC ボラ養成講座 (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～) ボウリング体験会 (午前10時～) 手作り小物 (午後2時～)		笑って体力作り (午後1時半～) PC 相談会 (午後1時半～)
6	7	8	9	10	11	12
盆踊り (午後4時～) 	スマホ基本操作 (午前10時～) がんばらないヨガ (午後6時～)		PC 基礎講座 (午後1時半～)	混声コーラス (午前10時半～) ポールウォーキング (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～)
13	14	15	16	17	18	19
コンサート (午後2時～)	和菓子教室 (午前10時～) 絵を描こう (午後2時～)		フラワーボランティア (午前9時15分～) PC 基礎講座 (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～)		笑って体力づくり (午後1時半～) PC 相談会 (午後1時半～) 子ども交流食堂 (午後6時～)
20	21	22	23	24	25	26
ポールウォーキング (午前10時半～) 午後5時閉館	スマホ基本操作 (午前10時～) がんばらないヨガ (午後6時～)		PC 基礎講座 (午後1時半～)	混声コーラス (午前10時半～) ポールウォーキング (午後4時～)		麻雀初心者教室 (午後1時～) PC 相談会 (午後1時半～)
27	28	29	30	31		
			PC 基礎講座 (午後1時半～)			

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】

	開催日程	開催時間
卓球開放	「月曜」 7日・14日・21日・28日 「木曜」 3日・10日・17日・24日・31日	午前9時～正午
麻雀開放	「月曜」 7日・14日・21日 ※28日は終日中止 「土曜」 26日	午前9時～午後5時 ※26日は午前のみ
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」 13日・20日・27日	午前9時～正午 ※6日事業の為に中止
筋トレマシン開放	「土曜」 12日・26日	午後1時～2時50分
※マシン使用講座の修了者が対象	「水曜」 2日・9日・16日・23日・30日 「土曜」 5日・19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

令和7年5月9日～7月25日 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



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

<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、あらかじめお手元にご用意ください。なお悪天候等により事業中止となることがあります。

定期開催事業

当日受付

ルラン体操

来館・電話予約

パソコン相談会

募集講座の対象は

「60歳以上の練馬区民の方」です

＜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）

予告

親子で見直そう身近で便利なフラスチック

8月7日（木）午前10時～正午

敬老祭&健康長寿はつらつまつり

9月28日（日）午前9時30分～4時

詳しくは来月号に掲載します！お楽しみに♪

6月25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：7月3日（木）・17日（木）

午前10時～正午

講師：成井氏・坂本氏（ボランティア）

定員：各6名（先着）※30分入れ替え制

申込み：6月25日（水）～

お一人様1枠まで予約可能

来館・電話（抽選）

スマホ基本操作教室

日時：7月7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

内容：第1回 スマホ基本操作・説明

第2回 スマホ実践

申込み：6月25日（水）～7月2日（水）

抽選結果は7月4日（金）～

来館・電話（抽選）

初めての

ポールウォーキング教室

日時：7月24日（木）

午後4時～5時30分

定員：各7名（抽選）

講師：職員（日本ポールウォーキング協会ADコーチ）

内容：涼しい屋内で歩行姿勢の見直しと

ポールの使い方を学びます

費用：50円（行事保険代）

申込み：6月25日（水）～7月5日（土）

抽選結果は7月7日（月）～

来館・電話（抽選）

絵を描こう ～わたしの夏～

日時：7月14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：水彩絵の具と

カリグラフィーペンを使用します

費用：600円（初めての方）

申込み：6月25日（水）～7月5日（土）

抽選結果は7月7日（月）～

当日受付

サロン めりえ

日時：7月2日・16日（水）

午後2時～4時

内容：四季に合っためり絵は脳を活性化

させます。花や季節の行事のめり絵を

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

ボウリング体験会

日時：7月3日（木）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：7月12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

ポップスコンサート

2025

日時：7月13日（日）午後2時～3時

対象：練馬区民

場所：1階 交流談話サロン

出演：加橋章とパラダイスキング

申込み：当日、直接会場にお越しください

60歳未満の方も大歓迎

当日受付

子ども交流食堂 『たまっこ』

日時：7月19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

盆踊り

～盆踊り&フォトファッションショー～

年齢問わず!!
どなたでも
ご来館OK

7月6日 (日)

午後4～6時

1階 交流サロン

盆踊りに
参加した
お子様には
プレゼントあり!!



スペシャルゲスト
魂舞会
(こまいかい)



スペシャルゲスト
ケアマネ音頭普及会

はつらつセンター豊玉 presents

敬老祭 出演者募集中 サークル発表会

【日時】 9月28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】 7月8日 (火) ～7月27日 (日)
センター窓口にて

※抽選結果は 8月10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。

