

豊晴 だより 3月号

ほうせい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和6年2月25日 第233号

3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	
雑・電話 (抽選) 映画会「黄色いリボン」 日 時：3月25日(月) 午後2時～4時 定 員：42名(抽選) 申込み：3月5日(火)～3月12日(火) 抽選結果は3月19日(火)～受付窓口・電話にて				1 PC塾 (午後1時半～)		2 PC相談会 (午後1時半～) 笑って体力づくり (午後1時半～)	
3	4	5	6	7	8	9	
 和菓子講座 (午前10時～) 筋トレマシンの事業 (午後1時～)	利用者懇談会 (午前10時～) 青空ウォーキング (午後1時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) 初心者パソコン (午後1時半～) サロンぬりえ (午後2時～) フラダンス教室 [A] 午後3時～ [B] 午後4時～	ボウリング体験会 (午前10時～) 筋トレマシンの事業 (午後1時～)	ハンドトリートメント (午前10時～)	PC塾 (午後1時半～)	健康チェックの日 (午前9時半～) サロン絵本のしむ会 (午前11時～) PC相談会 (午後1時半～)	
10	11	12	13	14	15	16	
ビデオエクササイズ (午前10時45分～) ハープ演奏&紅茶 (午後2時～)	スマホLINE教室 (午前10時～) 和菓子講座 (午前10時～) 筋トレマシンの事業 (午後1時～) イブニングシネマ (午後5時半～)	サロンはなみずき (午前10時半～) のさん体操 (午後5時半～)	はつらつシニア 紅茶を楽しむ会 (午前9時半～) 初心者パソコン (午後1時半～) フラダンス教室 [A] 午後3時～ [B] 午後4時～ 男の料理教室 (午後5時半～)	混声コーラス (午前10時半～) 筋トレマシンの事業 (午後1時～)	PC塾 (午後1時半～) 豊センサロンなごみ (午後2時～)	子ども交流食堂 (お昼12時～) PC相談会 (午後1時半～) 笑って体力づくり (午後1時半～)	
17	18	19	20	21	22	23	
トヨスマ相談会 (午前9時半～)	スマホLINE教室 (午前10時～)	暮らしIT入門 (午前9時半～) 青空ウォーキング (午後1時～) 折り紙教室 (午後2時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) 初心者パソコン (午後1時半～) サロンぬりえ (午後2時～)	ボウリング体験会 (午前10時～) お針子教室 (午後2時～)	PC塾 (午後1時半～) フラワーアレンジ (午後2時～)	PC相談会 (午後1時半～)	
24	25	26	27	28	29	30	
歌謡曲コンサート (午後3時～)	フードロス講座 (午前9時半～) 映画会 (午後2時～)	サロンはなみずき (午前10時半～) サロン刺し子 (午後2時～) のさん体操 (午後5時半～)	はつらつシニア 自分史を書く (午後1時半～) 絵本の世界 (午後2時45分～)	混声コーラス発表会 (午前11時～)	PC塾 (午後1時半～) 切布アート (午後2時～)	ポールペン字講座 [A] 午後1時～ [B] 午後2時半～	
31	<利用者懇談会> 令和6年3月5日(火) 午前10時～ センターについてもっと知っていただき、これからもセンターとご利用様が繋がって いけるよう努めて参ります。是非ご参加ください。※抽選会はありません ・令和5年の振り返りと今後の予定 ・センターからのお知らせ ・意見交換など						

【開放事業の基本開催日のご案内】

	開催曜日	開催時間
卓球開放	月、木	午前9時～正午
麻雀開放 (半荘1人3ゲームを目安)	月、土(第4・5) ※25日(月)終日中止	午前9時～午後5時
初心者向け麻雀開放	土(第2)	午後1時～5時
カラオケ開放	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	土(第2・4・5) 水・土(第1・3)	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	ねりまちウォーキング	いきがいデイサービス
5月7日～7月23日 予定 毎週火・金曜日 午前10時40分～午後0時10分	4月11日～6月13日 予定(5/9,16,23を除く) 全7回 木曜日 ※詳細は3/11号区報をご確認ください 午後3時～4時30分	令和6年3月まで 終了するため、 受入れ終了

【お問合せ先】練馬区高齢社会対策課 介護予防係 Tel.5984-2094(直通)

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 ※3月25日(月)・28日(木)・30日(土)はお休み
生活相談	随時受付：職員までお気軽にご相談ください

利用再開中

- 風呂 令和5年7月24日(月)より再開しています
※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 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、感染状況により講座中止の可能性がございます。

定期開催事業

<p>当日受付 体操強度：★ ルプラン体操</p>	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
<p>当日受付 健康チェックの日</p>	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 3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
<p>来館・電話予約 パソコン相談会</p>	パソコンに関する疑問点に、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3・4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


<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

2月25日より受付開始 「トヨスマ相談会」「豊センサロンなごみ」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（予約） サロン絵本たのしむ会


日時：3月9日（土）午前11時～12時頃
 定員：15名（先着）
 内容：大人も楽しめる絵本や紙芝居のよみきかせをします。
 講師：「絵本たのしむ会」
 申込み：2月25日（日）～受付窓口・電話にて
 （定員になり次第受付終了）

お口の体操もあります！




来館・電話（抽選） ハープデュオと紅茶を楽しむロビーコンサート

日時：3月10日（日）午後2時～3時30分
 定員：30名（抽選）/費用：100円
 内容：【前半】紅茶のお話し（講師：センター職員）
 【後半】紅茶とハープデュオ（出演者：ハープ演奏者）
 申込み：2月25日（日）～3月5日（火）
 抽選結果は3月7日（木）～
 受付窓口・電話にて
 ※食品のアレルギーの対応はしておりません
 ※定員に満たない場合、ハープ演奏のみ当日受付を行う場合があります




来館・電話（抽選） イブニングシネマ「三人の名付親」

主演：ジョン・ウェイン
 日時：3月11日（月）午後5時30分～7時頃
 定員：20名（抽選）
 申込み：2月25日（日）～3月3日（日）
 抽選結果は3月6日（水）～
 受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） スマートフォンLINE教室

日時：3月11日（月）・18日（月）午前10時～正午
 定員：6名（抽選）
 内容：第1回スマホ基本操作・LINE説明
 第2回LINE実践
 講師：西岡 恭史氏
 申込み：2月25日（日）～3月6日（水）
 抽選結果は3月8日（金）～
 受付窓口・電話にて



来館・電話（予約） みんなで楽しくレクリエーション！ サロン はなみずき

日時：3月12日（火）・26日（火）午前10時30分～正午
 定員：16名（先着）
 費用：各回100円（お菓子代）


内容：12日（火）アイロンピース
 26日（火）昭和のゲームサロン
 申込み：2月25日（日）～受付窓口・電話にて
 （定員になり次第受付終了）



3月1日より受付開始 「食材を無駄なく使う！フードロスをなくす」の詳細は増刊号をご確認ください


来館・電話（抽選） 折り紙教室～桜飾り～

日時：3月19日（火）午後2時～4時
 定員：15名（抽選）
 講師：センター職員、折り紙ボランティア
 申込み：3月1日（金）～3月6日（水）
 抽選結果は3月11日（月）～
 受付窓口・電話にて




来館・電話（抽選） 歌謡曲コンサート

日時：3月24日（日）午後3時～4時
 定員：50名（抽選）
 出演者：彩音（あやと）
 内容：全国カラオケチャンピオンが昭和歌謡曲ポップスをお届け！
 申込み：3月1日（金）～3月17日（日）
 抽選結果は3月21日（木）～
 受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） 遺言はあなたの大切な方へのラブレター実践編

日時：3月31日（日）午後2時～4時
 定員：【講演会】35名（抽選）
 【相談会】16名（抽選）
 講師：林 政明氏（行政書士）



申込み：3月1日（金）～3月15日（金）
 抽選結果は3月22日（金）～
 受付窓口・電話にて

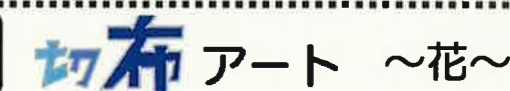
3月5日より受付開始 「映画会」カレンダー面「混声コーラス教室卒業発表会」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 春のフラワーアレンジメント

日時：3月22日（金）午後2時～3時
 定員：8名（抽選）/費用：800円（材料費）
 講師：センター職員
 申込み：3月5日（火）～3月13日（水）
 抽選結果は3月15日（金）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 切布アート～花～


日時：3月29日（金）午後2時～4時30分
 定員：10名（抽選）
 講師：三宅 雅代氏
 申込み：3月5日（火）～3月23日（土）
 抽選結果は3月25日（月）～
 受付窓口・電話にて



3月10日より受付開始 「サロン刺し子教室」「お針子教室」の詳細は増刊号をご確認ください


来館・電話（抽選） ボールペン字講座

日時：3月30日（土）
 【A】午後1時～2時
 【B】午後2時30分～3時30分
 定員：各5名（抽選）
 講師：保坂氏（実務書道師範取得）
 内容：手紙やあて名書きの添削を個別で受けることができます
 申込み：3月10日（日）～3月23日（土）
 抽選結果は3月25日（月）～
 受付窓口・電話にて



来館・電話（抽選） 脳を刺激する 英語入門講座

日時：4月13日～6月29日 午後1時～2時20分 土曜日【全12回】
 対象：英語初心者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：3月10日（日）～3月28日（木）
 抽選結果は4月2日（火）～
 受付窓口・電話にて




3月15日より受付開始 「笑って体力作り」「しのさんのしっかり体操」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 中級者向け パソコン塾

日時：4月5日～6月28日 金曜日 午後1時～4時30分【全12回】
 定員：7名（抽選）

講師：いきいきネットの会
 申込み：3月15日（金）～3月22日（金）
 抽選結果は3月29日（金）～
 受付窓口・電話にて



2月25日より受付開始

来館・電話
(予約)

スマホのお悩み解決!

トヨスマ相談会

日時: 3月17日(日)・31日(日)
午前9時30分~正午
定員: 各10名(先着) ※20分入れ替え制
講師: 小川 英邦氏、センター職員
申込み: 2月25日(日)~受付窓口・電話にて
(定員になり次第受付終了)



来館・電話
(予約)

豊センサロン なごみ

日時: 3月15日(金) 午後2時~
定員: 16名(先着)
内容: みんなで楽しくフリートーク♪
申込み: 2月25日(日)~
受付窓口・電話にて
(定員になり次第受付終了)



3月1日より受付開始

来館・電話
(抽選)

食材を無駄なく使う! フードロスなくす【春キャベツ編】

日時: 3月25日(月)
午前9時30分~12時
定員: 16名(抽選) / 費用: 250円
講師: 「みんなでいただきます」団体
内容: 家庭に余りがちな食材を無駄なく
使った献立を作り調理実習する
申込み: 3月1日(金)~3月15日(金)
抽選結果は3月18日(月)~
受付窓口・電話にて
※食品のアレルギー、生活習慣病対応はして
おりません
※実習中は立位で行います



3月5日より受付開始

来館・電話
(抽選)

混声コーラス教室 卒業発表会

日時: 3月28日(木) 午前11時~12時
定員: 25名(抽選)
出演者: 混声コーラス教室 卒業生
講師: 清水 映子氏(ソプラノ歌手)
申込み: 3月5日(火)~3月20日(水)
抽選結果は3月23日(土)~
受付窓口・電話にて



3月15日より受付開始

来館・電話
(抽選)

体操強度: ★ 笑って体力作り

日時: 4月6日~9月21日
第1・3土曜日【全12回】
午後1時30分~2時30分
※4月は第1・4土曜日
※5月、9月は第2・3土曜日
定員: 15名(抽選)
内容: 健康維持を目的とした体操
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)
申込み: 3月15日(金)~3月25日(月)
抽選結果は3月28日(木)~
受付窓口・電話にて



来館・電話
(抽選)

体操強度: ★★ しのさんのしっかり体操 ~動いて筋力アップ!~

日時: 4月9日~6月25日 火曜日
午後5時30分~6時30分【全6回】
定員: 12名(抽選)
講師: 篠 達雄氏(介護予防運動指導員)
申込み: 3月15日(金)~3月31日(日)
抽選結果は4月5日(金)~
受付窓口・電話にて



3月10日より受付開始

来館・電話
(抽選)

サロン刺子教室

~花ふきん(柿の花)~

日時: 3月26日(火) 午後2時~4時
対象: 基本の刺し子教室修了者
定員: 10名(抽選)
講師: センター職員・八木氏
費用: 100円(材料費)
申込み: 3月10日(日)~3月19日(火)
抽選結果は3月22日(金)~
受付窓口・電話にて

来館・電話
(抽選)

お針子教室

~ペットボトルケース~

日時: 3月21日(木) 午後2時~5時
定員: 8名(抽選)
講師: センター職員
費用: 200円(材料費)
申込み: 3月10日(日)~3月15日(金)
抽選結果は3月19日(火)~
受付窓口・電話にて

当日受付

アロマハンドトリートメントの会

心も身体も癒されるアロマハンドトリートメントをご体感ください

日時: 3月8日(金) 午前10時~11時
定員: 15名(先着)
講師: ハンドトリートメントボランティア
申込み: 当日、直接会場にお越しください
※香りのオイルを使用します(アレルギー対応はしていません)



当日受付

e-スポーツ

ボウリング体験会

日時: 3月7日(木)・21日(木)
午前10時~12時
内容: ゲームで行うボウリング!
チームに分かれて対戦!
場所: 1階 生涯学習室1
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

子ども交流食堂『たまっこ』

日時: 3月16日(土) お昼12時~
(受付開始: 午前11時45分~)
場所: 1階 交流談話サロン **数量限定**
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

【レクリエーション】

ペットボトルキャップでプローチ作り



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)



はつらつシニア活躍応援塾



はつらつシニア活躍応援塾とは...
得意なことを生かして、講師として活躍することを目指す皆様を応援する企画です!
講師は、はつらつシニア応援塾の卒業生が務めます。お楽しみに!

① 美味しい紅茶をいれよう	② 自分史を書いてみよう	③ みんなで楽しむ絵本の世界
日時: 3月13日(水) 午前9時30分~ 内容: ティーパックの 美味しい入れ方 定員: 16名(先着) 講師: 加茂 ひとみ氏	日時: 3月27日(水) 午後1時30分~ 内容: 自分史から考える 継承対策 定員: 20名(先着) 講師: 田中 伸治氏	日時: 3月27日(水) 午後2時45分~ 内容: 大切な方にあなたの声で 絵本を読んでみましょう 定員: 20名(先着) 講師: 坂本 千鶴子氏

事前申込み不要です。当日、会場にお越しください