

【開故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) ※22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・3)	午後1時～2時50分
	水・土(第1・4)	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 午後3時～4時30分	令和6年3月末で 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 ※4月1日(月)・4日(木)・6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 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] 南蔵前循環 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣

豊晴 だより 4月号

ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和6年3月25日 第234号

4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	6
		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～) サロンぬりえ (午後2時～)	サークル懇談会 (午前10時～) お針子教室 (午後1時半～)	ボウリング体験会 (午前10時～) PC塾 (午後1時半～)	笑って体力作り (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
7	8	9	10	11	12	13
トヨスマ相談会 (午前9時半～)	絵を描こう (午後2時～)	サロンはなみずき (午前10時半～) しのさん体操 (午後5時半～)			ハンドトリートメント (午前10時～) PC塾 (午後1時半～) アロマハンド育成① (午後2時～)	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～) 英語講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
14	15	16	17	18	19	20
ロビーコンサート (午後2時～)	スマホ基本操作 (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～) サロンぬりえ (午後2時～)	折り紙教室 (午後2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～) 英語講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
21	22	23	24	25	26	27
トヨスマ相談会 (午前9時半～) 午後5時閉館	和菓子教室 (午前10時～) 映画会 (午後2時～) 4月22日(月) 麻雀開放: 終日中止	サロンはなみずき (午前10時半～) 初めての刺し子 (午後2時～) 地域活動説明会 (午後2時～) しのさん体操 (午後5時半～)	ちぎり貼り絵 (午後2時～)		PC塾 (午後1時半～) アロマハンド育成② (午後2時～)	英語講座 (午後1時～) 笑って体力作り (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
28	29	30	4月1日(月)～ いつでもスマホ相談 開始!			
介護予防実践講座 (午後1時～)	スマホ基本操作 (午前10時～) アイロンピース (午後1時半～) 	ボウリング体験会 (午前10時～) 青空ウォーキング (午後1時～) 	基本操作についてセンター職員に気軽に相談できます (目安:5分～10分程度) 時間:午前9時～正午、午後1時～5時 ※混雑時はお待ち頂く場合がございます ※ご相談内容によっては、お答えできない場合がございます。			

※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：★ ルフラン体操</p>	<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</p>	<p>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>
<p>当日受付 健康チェックの日</p>	<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。</p>	<p>毎月第2土曜日 定員：15名程度 4月13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>
<p>来館・電話予約 パソコン相談会</p>	<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。</p>	<p>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4・5月分の申込みを受付中</p>

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

3月25日より受付開始 「豊センサロンなごみ」「折り紙」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） お針子教室【全2回】
 ～トートバック《刺し子》～
 日時：4月4日（木）・5月7日（火）
 午後1時30分～4時30分
 対象：刺し子経験者及び両日必ず出られる方
 定員：8名（抽選）
 講師：センター職員
 費用：400円（材料費）
 /200円（刺子糸、刺子針持参の場合）
 申込み：3月25日（月）～3月31日（日）
 抽選結果は4月1日（月）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（予約） スマホのお悩み解決！
トヨスマ相談会
 日時：【A】4月7日（日）
 【B】4月21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：3月25日（月）～受付窓口・電話にて
 （定員になり次第受付終了）

来館・電話（抽選） 絵を描こう！～花～
 日時：4月8日（月）
 午後2時～4時30分
 定員：10名（抽選）
 講師：三宅 雅代氏
 費用：400円（材料費）
 持ち物：水彩絵の具、筆
 申込み：3月25日（月）～4月5日（金）
 抽選結果は4月6日（土）～
 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：4月9日（火）・23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：9日（火）脳トレ
 23日（火）eスポーツ
 申込み：3月25日（月）～
 受付窓口・電話にて
 （定員になり次第受付終了）

来館・電話（抽選） スマホ基本操作教室
 日時：4月15日（月）・29日（月）
 午前10時～正午【全2回】
 対象：スマートフォンをお持ちの方
 定員：6名（抽選）

内容：第1回 基本操作・QRコード
 第2回 地図アプリ・LINE・相談
 講師：西岡 恭史氏
 申込み：3月25日（月）～4月8日（月）
 抽選結果は4月10日（水）～
 受付窓口・電話にて

4月1日より受付開始 「アロマハンドトリートメント育成講座」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 和菓子教室
 日時：4月22日・5月13日、27日
 6月10日、24日・7月8日
 午前10時～正午 月曜日【全6回】
 定員：16名（抽選）
 講師：柴崎 真保氏（料理研究家）
 内容：季節の和菓子を簡単に作ります
 材料費：2,000円（6回分前納）
 申込み：4月1日（月）～4月13日（土）
 抽選結果は4月16日（火）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 初心者向け混声コーラス
 日時：5月9日～9月26日・29日（日）
 （※9月29日は卒業発表会）【全11回】
 午前10時30分～正午 第2・4木曜日
 定員：40名（抽選）
 費用：200円（ファイル代）
 講師：清水 映子氏（ソプラノ歌手）
 申込み：4月1日（月）～4月25日（木）
 抽選結果は4月27日（土）
 受付窓口・電話にて

4月5日より受付開始 「映画会」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） ちぎり貼り絵 ～兜～
 日時：4月24日（水）
 午後2時～3時30分
 定員：12名（抽選）
 講師：センター職員、ボランティア
 申込み：4月5日（金）～4月17日（水）
 抽選結果は4月21日（日）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） “安全に椅子に座る” “楽に立ち上がる” ほか
 やってみよう！
 ～介護予防実践講座～
 日時：4月28日（日）午後1時～4時
 定員：10名（抽選）
 講師：センター職員（介護福祉士）
 内容：体に負担にならない動作を覚えよう
 申込み：4月5日（金）～4月22日（月）
 抽選結果は4月24日（水）～
 受付窓口・電話にて

4月10日より受付開始 「大人のアイロンピース花札プレート」の詳細は増刊号をご確認ください

来館・電話（抽選） 初めての刺し子
 ～コースター～
 日時：4月23日（火）午後2時～5時
 定員：8名（抽選）
 講師：センター職員
 内容：手縫いです
 費用：300円（布・刺子針・刺子糸）
 申込み：4月10日（水）～4月17日（水）
 抽選結果は4月20日（土）～
 受付窓口・電話にて

来館・電話（抽選） 体操強度：★★★
筋トレマシンスター事業
 ※参加条件あり。受付窓口までお問合せ下さい
 日時：5月2日（木）～6月10日（月）
 月曜日・木曜日【全12回】
 午後1時～2時30分
 定員：10名（抽選）
 保険料：【60歳～64歳】1,850円
 【65歳以上】1,200円
 申込み：4月10日（水）～4月25日（木）
 抽選結果は4月27日（土）～
 受付窓口・電話にて（申し込みは窓口のみ）

4月15日より受付開始 「パソコン基礎講座」の詳細は増刊号をご確認ください

趣味や特技を活かして地域で活動しませんか 地域活動フォローアップ講座 説明会

日 時：4月23日(火) 午後2時～3時
定 員：20名(先着)
内 容：はつらつセンター豊玉でフォローアップできる活動等の説明
申込み：受付中～4月15日(月)までに受付窓口・電話にて ※区報21日号掲載有り



当日受付 e-スポーツ ボウリング体験会

日 時：4月5日(金)・30日(火)
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



来館・電話(予約) サロン絵本たのしみ会

日 時：4月13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：「絵本たのしみ会」
申込み：3月25日(月)～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！

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：4月12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 アフタヌーンロビーコンサート

日 時：4月14日(日) 午後2時～2時30分
定 員：25名程度(先着)
内 容：パンドュリ演奏(民族楽器)
申込み：当日、直接会場にお越しください

NEW!



※混雑する場合は、立ち見となる可能性があります。開始時間が前後する可能性があります。
※開催中はTV・ピアノのご利用はご遠慮ください

当日受付 子ども交流食堂『たまっこ』

日 時：4月20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
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



3月25日より受付開始

来館・電話(抽選) 折り紙教室～しょうぶ～

日 時：4月18日(木) 午後2時～
定 員：20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25日(月)～4月1日(月)
抽選結果は4月12日(金)～
受付窓口・電話にて

来館・電話(予約) みんなで話そう 豊センサロン なごみ

日 時：4月19日(金) 午後2時～
定 員：16名(先着)
講 師：センター職員、折り紙ボランティア
申込み：3月25日(月)～受付窓口・電話にて
(定員になり次第受付終了)

4月1日より受付開始

来館・電話(抽選) アロマハンドトリートメント

日 時：4月12日(金) 26日(金)
午後2時～4時【全2回】
定 員：30名(抽選)
費 用：2,500円
講 師：アロマハンドコミュニケーター協会理事

ボランティア育成講座

内 容：アロマの基本を知りハンドトリートメント手技を習得しボランティア活動へ繋がることを目的とする
申込み：4月1日(月)～4月8日(月)
抽選結果は4月10日(水)～
受付窓口・電話にて

*香りのオイルを使用します。(アレルギー対応していません) ご興味のある方お気軽にお問い合わせください

4月5日より受付開始

来館・電話(抽選) 映画会「若草物語」

日 時：4月22日(月) 午後2時～4時
定 員：42名(抽選)

申込み：4月5日(金)～4月12日(金)
抽選結果は4月17日(水)～
受付窓口・電話にて



4月10日より受付開始

来館・電話(抽選) 大人のアイロンピース 花札プレート～杜若に八橋～

日 時：4月29日(月) 午後1時30分～
定 員：12名(抽選)
費 用：100円

申込み：4月10日(水)～4月22日(月)
抽選結果は4月24日(水)
受付窓口・電話にて

4月15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：5月8日(水)～5月22日(水)
午後1時30分～4時【全3回】
定 員：7名(抽選)
費 用：550円(テキスト代)
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ぶ
申込み：4月15日(月)～4月22日(月)
抽選結果は4月29日(月)
受付窓口・電話にて