

豊 晴 だより 11月号

ほう せい

はつらつセンター
豊玉

発行 令和年 7 年 10 月 25 日 第 253 号

11 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
【11 月 20 日（木）は午後 1 時開館です】						1 英語講座 （午後 1 時～） PC 相談会 （午後 1 時半～） 笑って体力づくり （午後 1 時半～）
電気設備更新工事に伴い、全館停電のため開館時間を変更いたします。 ご利用の際はご注意ください。 これに伴い、お風呂のご利用時間は午後 1 時 30 分～午後 4 時 00 分となります。（11 月 20 日（木）のみの対応です） ご協力をよろしくお願いいたします。						
2 	3 筋トレマシン事業 （午後 1 時～） がんばらないヨガ （午後 6 時～）	4 足腰しゃっきり （午後 2 時～） エッグドール教室 （午後 2 時～）	5 フラワーボランティア （午前 9 時半～） PC 基礎講座 （午後 1 時半～） サロンぬりえ （午後 2 時～）	6 スマホ個別相談会 （午前 10 時～） 筋トレマシン事業 （午後 1 時～） ねりまちウォーク （午後 1 時～）	7 夜のぐっすり体操 （午後 4 時半） 	8 健康チェックの日 （午前 9 時半～） 英語講座 （午後 1 時～） 麻雀初心者教室 （午後 1 時～） PC 相談会 （午後 1 時半～）
9 秋の清掃活動 （午前 10 時～）	10 スマホLINE 操作 （午前 10 時～） 和菓子教室 （午前 10 時～） 筋トレマシン事業 （午後 1 時～） 絵を描こう （午後 2 時～）	11 地域活動フォロー （午前 10 時～） 足腰しゃっきり （午後 2 時～）	12 PC 基礎講座 （午後 1 時半～） 美ウォーク （午後 3 時～）	13 混声コーラス （午前 10 時半～） 筋トレマシン事業 （午後 1 時～） ねりまちウォーク （午後 1 時～） ボランティアセミナー （午後 1 時半～）	14 ゲーム体験会 （午前 10 時～） サロン折り紙 （午前 10 時半） ネイルサロン （午後 1 時半～）	15 英語講座 （午後 1 時～） PC 相談会 （午後 1 時半～） 笑って体力作り （午後 1 時半～） 子ども交流食堂 （午後 6 時～）
16 みんなで いただきます （午前 10 時半～） 午後 5 時開館	17 スマホLINE 操作 （午前 10 時～） がんばらないヨガ （午後 6 時～）	18 地域活動フォロー （午前 10 時～） 足腰しゃっきり （午後 2 時～） 夜のぐっすり体操 （午後 4 時半）	19 フラワーボランティア （午前 9 時半～） PC 基礎講座 （午後 1 時半～） サロンぬりえ （午後 2 時～）	20 午後 1 時開館 ねりまちウォーク （午後 1 時～） フレイル予防 （午後 2 時半～）	21 スマホ個別相談会 （午前 10 時～） 豊センサロンなごみ （午後 2 時～）	22 英語講座 （午後 1 時～） 麻雀初心者教室 （午後 1 時～） PC 相談会 （午後 1 時半～）
23 コンサート （午後 2 時～）	24 映画会 （午後 2 時～）	25 ゲーム体験会 （午前 10 時～） 足腰しゃっきり （午後 2 時～） 夜のぐっすり体操 （午後 4 時半）	26 フラワーセラピー （午前 10 時～） PC 基礎講座 （午後 1 時半～） 美ウォーク （午後 3 時～）	27 混声コーラス （午前 10 時半～）	28 サロン折り紙 （午前 10 時半）	29 英語講座 （午後 1 時～）
30 						

【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」 3 日・10 日・17 日・24 日 「木曜」 6 日・13 日・27 日 ※20 日は停電の為に中止	午前 9 時～11 時半 ※終了時間変わりました
麻雀開放	「月曜」 3 日・10 日・17 日 ※24 日は終日中止 「土曜」 22 日・29 日	午前 9 時～午後 5 時 ※22 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」 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	「土曜」 8 日・22 日・29 日 「水曜」 5 日・12 日・19 日・26 日 「土曜」 1 日・15 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 2 日～11 月 21 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。 ※15 日（土）、29 日（土）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 ※20（木）は午後 1 時半～

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

<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 時開館
（開館時間が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

※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 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 11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～ ※定員になり次第、受付終了となります。 現在11・12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）

10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：11月6日（木）・21日（金）
午前10時～正午 ※30分入れ替え制
定員：各6名（先着）
講師：ボランティア講師
申込み：10月25日（土）～

来館・電話（抽選） スマホLINEアプリ操作

日時：11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
内容：第1回 スマホ基本操作・LINE説明
第2回 LINE実践
申込み：10月25日（土）～11月3日（月）
抽選結果は11月5日（水）～

来館・電話（抽選） ネイルサロン

日時：11月14日（金）
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：10月25日（土）～11月6日（木）
抽選結果は11月8日（土）～

来館・電話（抽選） 豊センサロン なごみ

日時：11月21日（金）午後2時～3時30分
定員：16名（抽選）
内容：浮世絵鑑賞会・ギター演奏
申込み：10月25日（土）～11月10日（月）
抽選結果は11月14日（金）～

来館・電話（抽選） フラワーセラピー

～プリザーブド&アートフラワーアレンジメント～
日時：11月26日（水）午前10時～11時
定員：10名（抽選）
費用：1,000円（材料費）
講師：センター職員
内容：プリザーブド・アート・ドライフラワーを
使用してクリスマスのアレンジ
申込み：募集中～11月12日（水）
抽選結果は11月19日（水）～

来館・電話（予約） 秋の清掃活動

日時：11月9日（日）午前10時～11時頃
（9時30分 集合）※雨天中止
コース：【A】つつじ公園経由コース
【B】リサイクルセンター経由コース
※コースはお選びいただけません
定員：各コース8名（先着）
持ち物：ゴミ入れ用ビニール袋1枚、飲み物
申込み：10月25日（土）～
※ご参加の方には嬉しいお土産付き♪

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。

11月1日より受付開始

来館・電話（抽選） リモート開催！！
介護予防フレイル予防講座
～尿漏れの予防～

日時：11月20日（木）
午後2時30分～3時30分
定員：20名（抽選）
講師：理学療法士
申込み：11月1日（土）～11月11日（火）
抽選結果は11月14日（金）～
※ZOOMは何人でも可

11月5日より受付開始

来館・電話（抽選） スマホアプリを覚えて
ねりまを歩こう 

日時：12月2日（火）光が丘周辺
午前9時～午後4時
集合：午前9時 練馬駅中央口交番前
定員：10名（抽選）
費用：50円（保険代）※交通費は自費
持ち物：お弁当・飲物・雨具（折畳傘可）
講師：センター職員
申込み：11月5日（水）～11月20日（木）
抽選結果は11月26日（水）～

11月10日より受付開始

来館・電話（抽選） 体操強度：★ **笑って体力づくり** 【全8回】

日時：12月6日～3月21日
第1・3土曜日（1月は第2・4土）
午後1時30分～2時30分
定員：15名（抽選）
費用：300円（保険代）
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）
内容：健康維持を目的とした体操
申込み：11月10日（月）～11月20日（木）
抽選結果は11月24日（月）～

来館・電話（抽選） 東京都スマートフォン普及啓発事業 **Android スマホ教室**

日時：12月2日・9日・16日・23日（火）
午前9時30分～12時30分【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：11月10日（月）～11月24日（月）
抽選結果は11月25日（火）～

11月15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：12月2日（火）
午後1時30分～3時
定員：20名（抽選）
内容：季節の歌の合唱、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：11月15日（土）～11月24日（月）
抽選結果は11月27日（木）～

来館・電話（抽選） **絵を描こう**
～鞆(バック)～ 

日時：12月8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：500円（初めての方）
申込み：11月15日（土）～11月25日（火）
抽選結果は12月1日（月）～

当日受付 サロン めりえ



日 時：11 月 5 日・19 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 先着 8 名！ 夜のぐっすり体操

日 時：11 月 7 日（金）・18 日（火）・25 日（火）
午後 4 時 30 分～5 時 30 分
（受付：午後 4 時～）
場 所：1 階 交流談話サロン
内 容：ボールを使った筋トレ、ストレッチ
足のセルフマッサージ
申込み：当日、直接会場にお越しください

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：11 月 8 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 ボウリング体験会

日 時：11 月 14 日（金）・25 日（火）
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 サロン 折り紙



日 時：11 月 14 日・28 日（金）
午前 10 時 30 分～午前 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』

数量限定
日 時：11 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】
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）



当日受付 ポップスコンサート オータム 2025

日 時：11 月 23 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

当日受付 映画会「東京物語」

日 時：11 月 24 日（月）
午後 2 時～4 時
定 員：42 名（先着）
申込み：当日、直接会場にお越しください



来館・電話
（予約）

みんなでいただきます ～お出汁の基本～

小学校 5 年生からシニア世代の皆様が
参加できます。



日 時：11 月 16 日（日）
午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分
定 員：16 名（先着）（小学生以上：8 名、60 歳以上の方：8 名）
対 象：練馬区民
参加費：300 円
講 師：みんなでいただきますの会
内 容：出汁（だし）の基本を学び、かつおと
昆布出汁で味噌汁を作ります。美味しいおにぎ
りと一緒に食べましょう。
※当事業は世代間交流事業として実施します。
申込み：11 月 5 日（水）～11 月 12 日（水）

センターからのお知らせ

電気設備更新工事に伴い、以下の日時に全館停電をおこなうため
開館時間を変更いたします。ご理解とご協力のほどお願いいたします。

11 月 20 日（木）は午後 1 時開館

入浴受付時間：午後 1 時から

◆入浴利用時間◆

※午後 1 時～1 時 30 分の回は中止です。

- | | | | | | | | | | |
|---|----|---|---|----|---|----|---|---|----|
| ① | 午後 | 1 | : | 30 | ～ | 午後 | 2 | : | 00 |
| ② | 午後 | 2 | : | 00 | ～ | 午後 | 2 | : | 30 |
| ③ | 午後 | 2 | : | 30 | ～ | 午後 | 3 | : | 00 |
| ④ | 午後 | 3 | : | 00 | ～ | 午後 | 3 | : | 30 |
| ⑤ | 午後 | 3 | : | 30 | ～ | 午後 | 4 | : | 00 |