

豊 晴 だより 12月号

はつらつセンター
豊玉

発行 令和7年11月25日 第254号

12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
	がんばらないヨガ (午後6時～)	ねりまを歩こう (午前9時～) Android スマホ (午前9時半～) 歌声リトミック (午後1時半～)	フラワーボランティア (午前9時半～) ゲーム体験会 (午前10時～) サロンぬりえ (午後2時～)	スマホ個別相談会 (午前10時～)	芋煮会 (午前11時45分～) ぐっすり体操 (午後4時半～)	PC相談会 (午後1時半～) 笑って体力 (午後1時半～)
7	8	9	10	11	12	13
フェルトケーキ (午後1時半～) コンサート (午後3時～)	スマホ地図 (午前10時～) 和菓子教室 (午前10時～) 絵を描こう (午後2時～)	地域活動フォロー (午前10時～) Android スマホ (午前9時半～) ぐっすり体操 (午後4時半～)	美ウォーク (午後3時～)	混声コーラス (午前10時半～)	サロン折り紙 (午前10時半～) 通いの場 (午後1時半～)	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～)
						
14	15	16	17	18	19	20
フラワーレッスン (午後1時半～)	スマホ地図 (午前10時～) がんばらないヨガ (午後6時～)	Android スマホ (午前9時半～) 地域活動フォロー (午前10時～) モルック体験会 (午前10時～)	フラワーボランティア (午前9時半～) サロンぬりえ (午後2時～)	フラワーセラピー (午前10時～) スマホ個別相談会 (午前10時～) フレイル予防 (午後2時半～)	おなか健康教室 (午前10時～) PC塾～特別編～ (午後1時半～) なごみ (午後2時～) ぐっすり体操 (午後4時半～)	英語講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～) 笑って体力 (午後1時半～) 子ども交流食堂 (午後6時～)
						
21	22	23	24	25	26	27
コンサート&アロマ (午後1時半～) 午後5時閉館	和菓子教室 (午前10時～) 映画会 (午後2時～)	Android スマホ (午前9時半～) ゲーム体験会 (午前10時～) ぐっすり体操 (午後4時半～)	ちぎり貼り絵 (午後2時～) 美ウォーク (午後3時～)	混声コーラス (午前10時半～)	サロン折り紙 (午前10時半～)	麻雀初心者教室 (午後1時～) 英語講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
						
28	29	30	31	年末年始のお休み 12月29日(月)～1月3日(土) 新年は1月4日(日)から 開館します。		
	休館日	休館日	休館日			

【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」 1日・8日・15日・22日 「木曜」 4日・11日・18日・25日	午前9時～11時半 ※終了時間変わりました
麻雀開放	「月曜」 1日・8日・15日 ※22日は終日中止 「土曜」 27日	午前9時～午後5時 ※27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」 7日・14日・21日・28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」 13日・27日	午後1時～2時50分
	「水曜」 3日・10日・17日・24日 「土曜」 6日・20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

次回開催は決まり次第、掲載します。お楽しみに！

【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。 ※12月18日(木)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

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・東武東上線 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 練馬駅行 『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 12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
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12・1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）

11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：12月4日（木）・18日（木）
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：11月25日（火）～

来館・電話（抽選）

フェルトケーキの小物入れ

日時：12月7日（日）
午後1時30分～3時30分

定員：10名（抽選）
講師：センター職員

内容：フェルトを使ってケーキのような小物入れを作ります

費用：100円（材料費）
申込み：11月25日（火）～12月3日（水）
抽選結果は12月5日（金）～

来館・電話（抽選）

スマホ地図アプリ操作

日時：12月8日（月）・15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 地図アプリ基本操作・説明
第2回 地図アプリ実践

申込み：11月25日（火）～12月3日（水）
抽選結果は12月5日（金）～

来館・電話（予約）

ゲームで楽しむ通いの場

～仲間を作って健康に！～

日時：12月12日（金）
午後1時30分～3時

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：トランプ、ゲーム体操、ジェンガ等

申込み：11月25日（火）～

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：12月18日（木）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たアレンジ

申込み：募集中～12月12日（金）
抽選結果は12月15日（月）～

来館・電話（抽選）

豊センサロン なごみ

日時：12月19日（金）
午後2時～3時30分

定員：16名（抽選）
内容：ハープコンサート、ギターライブ

申込み：11月25日（火）～12月12日（金）
抽選結果は12月15日（月）～

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。

12月1日より受付開始 「フラワーレッスン・モルック体験会・芋煮会・ヨガ」の詳細は増刊号へ

来館・電話（抽選）

リモート開催！！ 介護予防フレイル予防講座 ～心疾患の予防～

日時：12月18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：12月1日（月）～12月11日（木）
抽選結果は12月14日（日）～

※ZOOMは何人でも可

来館・電話（抽選）

おなか健康教室

日時：12月19日（金）
午前10時～10時45分

定員：40名（抽選）
内容：おなかの健康に関する講義
おなか元気体操

講師：小金井 美雪氏（東京ヤクルト販売株式会社）

申込み：12月1日（月）～12月12日（金）
抽選結果は12月14日（日）～

来館・電話（抽選）

パソコン塾 特別編～AIに触れよう！

日時：12月19日（金）
午後1時30分～4時

定員：8名（抽選）
対象：文字入力がスムーズにできる方

内容：生成AIの基本や使い方を学ぶ
講師：いきいきネットの会

申込み：12月1日（月）～12月9日（火）
抽選結果は12月13日（土）～

12月10日より受付開始

来館・電話（抽選）

ちぎり貼り絵

～干支 午～

日時：12月24日（水）午後2時～3時半

定員：12名（抽選）
内容：来年の干支「午」をちぎり貼り絵で作ります。

講師：センター職員、ボランティア

申込み：12月10日（水）～12月17日（水）
抽選結果は12月20日（土）～

来館・電話（抽選）

パソコン基礎講座

～初級講習会～

日時：1月7日（水）～28日（水）
午後1時30分～4時 水曜日 全4回

定員：7名（抽選）
費用：550円（テキスト代）
内容：マイクロソフト、エクセルの基礎を学ぶ

講師：ネイト176会

申込み：12月10日（水）～12月21日（日）
抽選結果は12月26日（金）～

来館・電話（抽選）

中級者向け パソコン塾

日時：1月9日～3月27日 金曜日
午後1時30分～4時 【全12回】

定員：8名（抽選）
内容：パソコン中級者向け講習会

講師：いきいきネットの会

申込み：12月10日（水）～12月21日（日）
抽選結果は12月26日（金）～

来館・電話（抽選）

手作り小物教室

～小物入れ～

日時：1月29日（木）午後2時～4時

定員：10名（抽選）
費用：300円（材料費）
内容：手縫いです

講師：紫陽花会

申込み：12月10日（水）～12月20日（土）
抽選結果は1月15日（木）～



当日受付 サロン めりえ



日 時：12月3日・17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 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：12月13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 サロン 折り紙



日 時：12月12日・26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 ロビークリスマス コンサート

日 時：12月7日（日）午後3時～4時
定 員：30名程度（先着）
場 所：1階 交流談話サロン
演奏者：Birdland
内 容：ジャズ・昭和歌謡曲
クリスマスソングの演奏
申込み：当日、直接会場にお越しください
※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下さい

当日受付 先着10名！ 夜のぐっすり体操

日 時：12月5日（金）・9日（火）
19日（金）・23日（火）
午後4時30分～5時30分
（受付開始：午後4時～）
場 所：2階 娯楽室ほか
内 容：ポ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 ボウリング体験会

日 時：12月3日（水）・23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 子ども交流食堂 『たまっこ』



日 時：12月20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
コミュニティバス（ねりまボランティア団体）

当日受付 映画会

「素晴らしき哉、人生」

日 時：12月22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



12月1日より受付開始

来館・電話
（抽選）

お花屋さんの フラワーレッスン



日 時：12月14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：クリスマス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：12月1日（月）～12月7日（日）
抽選結果は12月10日（水）～

来館・電話
（抽選）

モルック体験会

日 時：12月16日（火）午前10時～正午
定 員：8名（抽選）
内 容：フィンランド発祥、モルック（木の棒）
を投げて競い合うスポーツ体験会
講 師：センター職員
申込み：12月1日（月）～12月10日（水）
抽選結果は12月12日（金）～

来館・電話
（抽選）

体操強度：★★

シニアのための

がんばらないヨガ

心と身体の
リフレッシュ



日 時：1月5日～3月16日
月2回
（1/5・19、2/2・16、3/2・16）
午後6時～7時 月曜日 【全6回】
定 員：15名（抽選）
内 容：椅子とマットを使った初心者向けの
夕方ヨガ教室
講 師：中村 尚美氏（国際ホリスティック
セラピー協会認定インストラクター）
費 用：200円（行事保険代）
申込み：12月1日（月）～12月19日（金）
抽選結果は12月23日（火）～

来館・電話
（予約）

芋煮会



～秋のお芋を楽しもう～

日 時：12月5日（金）
午前11時45分～午後1時
定 員：50食（先着）
内 容：おにぎり1個付きます
（おにぎり・芋煮おかわりなし）
費 用：200円
申込み：12月1日（月）～



当日
受付

Xmasコンサート & アロマハンド

日 程：12月21日（日）

【コンサート】
時 間：午後1時30分～2時15分
内 容：職員によるクリスマスソング・他 演奏
【アロマハンドトリートメント】
時 間：午後2時15分～3時15分
定 員：30名（先着）（受付開始：午後1時～）
講 師：太田 美季氏
（（社）アロマハンドコミュニケーター協会 代表）
【挽き立てコーヒー】
時 間：午後3時～
定 員：数に限りあり（受付開始午後3時～）
費 用：100円
当日、直接お越しください



来館・電話
（予約）

リモート開催！！

認知症予防講演会

脳と芸術

五感を駆使して生き生きとした脳を保ちましょう

日 時：令和8年1月29日（木）
午後2時～3時40分
定 員：20名（先着）
講 師：富田 修一氏
（富田いきいきクリニック院長）
申込み：12月11日（木）～1月9日（金）
※講演をスクリーンで映したのを見る形式
※リモート開催のため、講師への質問はお受け
できません。