

# 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8年3月25日 第258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
カラオケ・卓球・麻雀開放の日時は裏面をご覧ください			1 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～)	2 スマホ個別相談会 (午前10時～)	3 PC塾 (午後1時半～)	4 笑って体づくり (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
5	6 ボウリング体験会 (午前10時～) がんばらないヨガ (午後6時～)	7	8 やさしい スマホ相談会 (午前10時～) 麻雀初心者教室 (午後1時半～)	9 ねりまちウォーキング (午後1時15分～)	10 サロン折り紙 (午前10時半～) のびのび体操 A午前10時半～ B午前11時10分 PC塾 (午後1時半～) ゲームで楽しむ (午後1時半～) ぐっすり体操 (午後4時～)	11 健康チェックの日 (午前9時半～) 英語入門講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
12 スプリングコンサート (午後2時～)	13 スマホ基本操作 (午前10時～) 切布アート (午後2時～)	14 背骨コンディショニング (午後3時半～)	15 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～)	16 スマホ個別相談会 (午前10時～) 男ヨガ (午前10時半～) ねりまちウォーキング (午後1時15分～) ネイルサロン (午後1時半～) 手縫い小物 (午後2時～) フレイル予防 (午後2時半～) カフェにっこり (午後3時～)	17 PC塾 (午後1時半～) 豊センサロン なごみ (午後2時～) ぐっすり体操 (午後2時半～) 鍼灸師セルフケア (午後4時15分～)	18 英語入門講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～) 笑って体づくり (午後1時半～) 子ども交流食堂 (午後6時～)
19 午後5時閉館	20 スマホ基本操作 (午前10時～) ボウリング体験会 (午前10時～) がんばらないヨガ (午後6時～)	21 モルック体験会 (午前10時～)	22 麻雀初心者教室 (午後1時半～)	23 ねりまちウォーキング (午後1時15分～)	24 のびのび体操 A午前10時半～ B午前11時10分 PC塾 (午後1時半～) ぐっすり体操 (午後4時～)	25 英語入門講座 (午後1時～) PC相談会 (午後1時半～)
26 歌と音楽とおはなしの会 (午後2時半～)	27 和菓子教室 (午前10時～) 映画会 (午後2時～)	28 背骨コンディショニング (午後3時半～)	29	30	桜	

## 【開故事業の開催日のご案内】

	開催日程	開催時間
卓球開放	「月曜」 6日・13日・20日・27日 「木曜」 2日・9日・16日・23日・30日	午前9時～11時半 ※終了時間変わりました
麻雀開放	「月曜」 6日・13日・20日 「土曜」 25日	午後1時～午後5時 ※開始時間変わりました 午前9時～12時
卒業生サロン ※麻雀初心者教室の修了者が対象	「土曜」 11日・25日	午後1時～午後5時
カラオケ開放	「日曜」 5日・12日・19日・26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」 11日・25日 「水曜」 1日・8日・15日・22日・29日 「土曜」 4日・18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

5月8日(金)～7月24日(金) 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

<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(開閉時間が変更になる場合がございます)

来館方法 ※車での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、

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。

**定期開催事業**

<b>当日受付</b> 体操強度：★ <b>ルフラン体操</b>	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
<b>当日受付</b> <b>健康チェックの日</b>	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 4月11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
<b>来館・電話予約</b> <b>パソコン相談会</b>	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4.5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）

3月25日より受付開始 「背骨コンディショニング・鍼灸師によるセルフケア・やさしいスマホ相談」の詳細は増刊号へ

**来館・電話(予約)** **ゲームで楽しむ通いの場**

日時：4月10日（金）  
午後1時30分～2時50分  
定員：16名（先着）  
講師：練馬区フレイル予防サポーター あんぱん  
内容：カードゲーム、ゲーム体操、脳トレゲーム等  
申込み：3月25日（水）～

**来館・電話(抽選)** **スマホ基本操作教室**

日時：4月13日（月）・20日（月）  
午前10時～正午【全2回】  
定員：6名（抽選）  
講師：西岡 恭史氏（デジタル庁デジタル推進員）  
内容：第1回 スマホ基本操作・説明  
第2回 スマホ実践・AI活用体験  
申込み：受付中～4月1日（水）  
抽選結果は4月3日（金）～

**来館・電話(抽選)** **切布アート**  
～私の好きな食べ物～

日時：4月13日（月）  
午後2時～4時30分  
定員：10名（抽選）  
講師：三宅 雅代氏  
内容：布を切り台紙に貼って絵にします  
申込み：3月25日（水）～4月10日（金）  
抽選結果は4月12日（日）～

**来館・電話(抽選)** **ネイルサロン**  
～コーヒー付き！～

日時：4月16日（木）  
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：3月25日（水）～4月10日（金）  
抽選結果は4月12日（日）～

**来館・電話(抽選)** **手縫い小物作り**  
～ペアのふくろう～

日時：4月16日（木）  
午後2時～4時30分  
定員：10名（抽選）  
講師：紫陽花会  
費用：250円  
申込み：3月25日（水）～4月5日（日）  
抽選結果は4月13日（月）～

**来館・電話(抽選)** **豊センサロン なごみ**

日時：4月17日（金）午後2時～3時  
定員：40名（抽選）  
講師：齊藤 久志氏（江戸切子作家）  
内容：伝統工芸 江戸切子の講義と制作実演、作品展示  
申込み：3月25日（水）～4月10日（金）  
抽選結果は4月12日（日）～

4月1日より受付開始 「初心者向けコーラス教室」の詳細は増刊号へ

**来館・電話(予約)** リモート開催！！  
**理学療法士が伝える 介護予防・フレイル予防講座**  
～【フレイル】健康寿命を延ばそう～

日時：4月16日（木）  
午後2時30分～3時30分  
定員：20名（先着）※ZOOMは何人でも可  
講師：理学療法士  
申込み：4月1日（水）～

**来館・電話(抽選)** **モルック体験会**

日時：4月21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：4月1日（水）～4月13日（月）  
抽選結果は4月17日（金）～

**来館・電話(抽選)** 体操強度：★ **足腰しゃっきいトレーニング教室**

日時：5月12日（火）～6月2日（火）  
午後2時～3時30分 火曜日【全4回】  
対象：原則60歳以上の区民  
但し、55歳以上60歳未満 若干名募集  
定員：20名（抽選）

講師：篠 達雄氏  
費用：500円（行事保険代等）  
内容：筋力や柔軟性の向上を目的としたトレーニングや体力測定、口腔・栄養、講話など  
申込み：4月1日（水）～4月10日（金）  
抽選結果は4月21日（火）～

4月5日より受付開始

**来館・電話(抽選)** **和菓子教室**

日時：4月27日・5月11日、25日  
6月8日、22日・7月13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：自宅でもカンタンに作れる春の和菓子教室です  
材料費：2,000円（6回分前納）  
申込み：4月5日（日）～4月20日（月）  
抽選結果は4月23日（木）～

4月15日より受付開始

**来館・電話(抽選)** **パソコン基礎講座**  
「入門講習会」

日時：5月6日（水）～5月27日（水）  
午後1時30分～4時 水曜日【全4回】  
定員：7名（抽選）  
講師：ネイト176 地域ITリーダーの会  
内容：パソコンの基礎を学びます  
材料費：1,100円（テキスト代）  
申込み：4月15日（水）～4月30日（木）  
抽選結果は5月2日（土）～

4月21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：5月7日（木）・21日（木）  
午前10時～正午 ※30分入れ替え制  
定員：6名（先着）  
講師：ボランティア講師  
申込み：4月21日（火）～

**【お知らせ】**  
毎月21日～  
申し込みに変更となりました！

当日受付

### ラテンジャズコンサート



日時：3月29日(日)  
午後2時30分～3時30分頃  
定員：50名程度(先着)  
対象：練馬区民の方  
演奏：CRAZY TONES (クレイジー・トーンズ)  
申込み：当日、直接会場にお越しください

60歳未満の方もどうぞ!

当日受付

### サロンぬりえ

日時：4月1日・15日(水)  
午後2時～4時  
内容：四季に合ったぬり絵は脳を活性化させます。花や季節の行事のぬ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：4月6日(月)・20日(月)  
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：4月10日(金)  
午前10時30分～11時30分  
場所：1階 交流談話サロン  
定員：16名程度  
内容：かぶと、こいのぼり  
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：4月11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

### スプリングコンサート ～フォークソング～

日時：4月12日(日)  
午後2時～3時  
定員：50名程度(先着)  
内容：昭和平成のポップス歌謡曲  
演奏：ゴーバックサタデイズ  
申込み：当日、直接会場にお越しください

60歳未満の方もどうぞ!

当日受付

### 子ども交流食堂『たまっこ』

日時：4月18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



当日受付

### 映画会「心の旅路」

日時：4月27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



3月25日より受付開始

来館・電話(抽選)

### やさしいスマホ相談会

日時：4月8日(水)  
午前10時～正午  
※30分入れ替え制  
定員：8名(抽選)



新しい個別スマホ相談会が増えました!

講師：シルバー人材センター スマホ相談員  
申込み：3月25日(水)～3月31日(火)  
抽選結果は4月1日(水)～

来館・電話(抽選)

### 鍼灸師による軽体操 ツボ押しセルフケア

日時：4月17日(金)～7月3日(金)  
午後4時15分～5時  
第1・3金曜日【全6回】  
定員：10名(抽選)  
費用：200円(保険代)  
講師：清水 祐太郎氏(柔道整復師・鍼灸師)  
内容：軽体操30分/ツボ押しレクチャー15分  
申込み：3月25日(水)～4月10日(金)  
抽選結果は4月14日(火)～



来館・電話(抽選)

### 体操強度：★★ 背骨コンディショニング

日時：4月14日(火)～6月23日(火)  
午後3時30分～4時30分  
第2・4火曜日【全6回】  
定員：10名(抽選)  
費用：200円(行事保険代)  
講師：小倉 安代氏  
(背骨コンディショニングパーソナルトレーナー)  
内容：肩こり、腰痛に始まる様々な身体の不調を「背骨を整える」ことで改善  
申込み：3月25日(水)～4月8日(水)  
抽選結果は4月10日(金)～  
※マットでうつぶせになります

4月1日より受付開始

来館・電話(抽選)

### 初心者向け コーラス教室

日時：5月14日(木)～9月24日(木)  
午前10時30分～正午  
第2・4木曜日【全10回】  
※最終回は卒業発表会(予定)  
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(水)～4月20日(月)  
抽選結果は4月24日(金)～

当日受付

### 歌と音楽と おはなしの会

日時：4月26日(日)  
午後2時30分～3時30分  
定員：50名(先着)  
講師：音楽とおはなしの会 和音  
内容：季節の愛唱歌を一緒に  
作品の背景についてのおはなし  
バイオリン・ピアノの演奏  
絵本のよみきかせ など  
申込み：当日、直接会場にお越しください



当日受付

### 体操強度：★★ ぐっすりポール体操

日時：[A] 4月10日・24日(金)  
午後4時～5時  
(受付開始：午後3時30分～)  
[B] 4月17日(金)  
午後2時30分～3時30分  
(受付開始：午後2時～)  
定員：各10名(先着)  
講師：センター職員(介護予防運動指導員)  
内容：30分立位でのポールを使った筋トレストretch、足のセルフケア  
申込み：当日、直接会場にお越しください  
※ポール持参されると、15名まで受付いたします