

# 豊晴 だより 6月号

ほうせい

はつらつセンター  
豊玉

発行 令和8年5月25日 第260号

6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④ (午後6時～)	足腰しゃっきり④ (午後2時～)	フラワーボランティア (午前9時30分～) ポウリング体験会 (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～) 男ヨガ④ (午前10時～) ボランティアセミナー① (午後1時30分～) ねりまち⑦ (午後1時30分～)	PC塾⑨ (午後1時30分～) ぐっすり体操 (午後4時～)	英語入門講座⑨ (午後1時～) 笑って体づくり⑥ (午後1時30分～) PC相談会 (午後1時30分～)
7	8	9	10	11	12	13
	和菓子教室 (午前10時～) スマホ地図アプリ (午前10時～) 筋トレマシン事業① (午後1時～) 切布アート (午後2時～)	背骨体操⑤ (午後3時30分～)	やさしいスマホ (午前10時～) 鍼灸師セルフケア③ (午前10時30分～) 麻雀初心者教室⑤ (午後1時30分～)	コーラス教室③ (午前10時30分～) 筋トレマシン事業② (午後1時～)	のびのび体操⑤ A午前10時30分 B午前11時10分 サロン折り紙 (午前10時30分～) PC塾⑩ (午後1時30分～) ゲームで楽しむ (午後1時30分～) ぐっすり体操 (午後4時～)	健康チェックの日 (午前9時30分～) 英語入門講座⑩ (午後1時～) PC相談会 (午後1時30分～)
14	15	16	17	18	19	20
コンサート (午後2時～)	スマホ地図アプリ (午前10時～) 筋トレマシン事業③ (午後1時～) がんばらないヨガ⑤ (午後6時～)		フラワーボランティア (午前9時30分～) サロンぬりえ (午後2時～)	スマホ個別相談会 (午前10時～) 男ヨガ⑤ (午前10時～) 筋トレマシン事業④ (午後1時～) ネイルサロン (午後1時30分～) ボランティアセミナー② (午後1時30分～) フレイル予防 (午後2時30分～) カフェにっこり (午後3時～)	PC塾⑪ (午後1時30分～) 豊センサロンなごみ (午後2時～) ぐっすり体操 (午後4時～)	英語入門講座⑪ (午後1時～) 笑って体づくり⑥ (午後1時30分～) PC相談会 (午後1時30分～) 子ども交流食堂 (午後5時45分～)
21	22	23	24	25	26	27
じゃがいも掘り (午前10時～) 午後5時閉館	和菓子教室 (午前10時～) 筋トレマシン事業⑥ (午後1時～) 映画会 (午後2時～)	手縫い小物 (午後2時～) 背骨体操⑥ (午後3時30分～)	鍼灸師セルフケア④ (午前10時30分～) 麻雀初心者教室⑥ (午後1時30分～) PCポラ養成講座① (午後1時30分～)	コーラス教室④ (午前10時30分～) 筋トレマシン事業⑥ (午後1時～) ボランティアセミナー③ (午後1時30分)	のびのび体操⑥ A午前10時30分 B午前11時10分 PC塾⑫ (午後1時30分～) ぐっすり体操 (午後4時～)	英語入門講座⑫ (午後1時～) PC相談会 (午後1時30分～)
28	29	30	<b>熱中症特別警戒アラート</b>			
	ポウリング体験会 (午前10時～) 利用者懇談会 (午前10時30分～) 筋トレマシン事業⑦ (午後1時～) 苔玉教室 (午後2時～) わかわかかむかむ (午後4時30分～)	アイロンピース (午後1時30分～) うさぎクリップ (午後2時～)	<p>熱中症予防のため、各自飲み物をお持ちの上、こまめな水分補給をお願いします。</p> <p><b>熱中症特別警戒アラート発令の翌日は、全ての講座、事業、入浴が中止</b>になります。</p> <p>(ホームページでもお知らせします。)</p>			

【開故事業の開催日のご案内】 ※講師はおりません。参加者同士で気軽にお楽しみいただけます。

	開催日程	開催時間
卓球開放	「月曜」 1日・8日・15日・22日・29日 「木曜」 4日・11日・18日・25日	午前9時～11時半
麻雀グループ開放 ※4人(3人揃って参加する方)	「月曜」 1日・15日・29日	午後1時～午後5時
麻雀個人開放 ※誰とでも打てる方(相手は選べません)	「月曜」 8日 「土曜」 27日	午後1時～午後5時 午前9時～正午
卒業生サロン ※麻雀初心者教室の修了者が対象	「土曜」 13日・27日	午後1時～午後5時
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 ※月2回講師指導があります	「土曜」 13日・27日 「水曜」 3日・10日・17日・24日 「土曜」 6日・20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

<b>健康相談</b>	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 ※6月20日はお休みです。
<b>生活相談</b>	受付日時：随時 職員までお気軽にご相談ください
<b>スマホ相談</b>	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] 南武線環状線 『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**

<b>当日受付</b> 体操強度：★ 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
<b>当日受付</b> 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せう。	毎月第2土曜日 定員：15名程度 6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
<b>来館・電話予約</b> 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～ ※申込みは毎週水曜日午後3時まで。 現在6.7月分の申込みを受付中

<b>募集講座の対象は「60歳以上の練馬区民の方」です</b>	<b>持ち物</b> 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)
<p>&lt;体操講座の強度目安&gt;</p> <p>★ 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</p>	<p>&lt;申し込み方法&gt;</p> <p>「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）</p>

5月25日より受付開始 「なごみ100回記念祭」の詳細は増刊号へ

**来館・電話（抽選） スマホ地図アプリ操作教室**

日時：6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（デジタル庁デジタル推進員）  
内容：第1回 地図アプリ操作・説明  
第2回 地図アプリ実践  
申込み：受付中～6月1日（月）  
抽選結果は6月3日（水）～

**来館・電話（抽選） 切布アート～海の生き物～**

日時：6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  
内容：布を切り台紙に貼って絵にします  
申込み：5月25日（月）～6月1日（月）  
抽選結果は6月6日（土）～

**来館・電話（抽選） やさしいスマホ相談会**

日時：6月10日（水）午前10時～正午  
※30分入れ替え制  
定員：各2名（抽選）  
講師：スマホ相談員養成講座修了者  
（練馬区シルバー人材センター）  
申込み：受付中～6月1日（月）  
抽選結果は6月5日（金）～

**来館・電話（予約） ゲームで楽しむ通いの場**

日時：6月12日（金）  
午後1時30分～2時50分  
（午後1時15分～受付開始）  
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：ゲーム体操、脳トレ、カードゲーム等  
申込み：5月25日（月）～

**来館・電話（抽選） ネイルサロン**

日時：6月18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：5月25日（月）～6月10日（水）  
抽選結果は6月12日（金）～

**来館・電話（抽選） わかわか かむかむ**

日時：6月29日（月） 初夏の夕食～  
午後4時30分～6時30分  
定員：夫婦4組（抽選）合計8名  
内容：手軽なポイント紹介と調理・美食  
費用：1組1,000円  
持ち物：エプロン、三角巾  
申込み：5月25日（月）～6月22日（月）  
抽選結果は6月25日（木）～  
※お一人での参加はできません

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。

6月1日より受付開始 「介護予防フレイル予防講座」の詳細は増刊号へ

**来館・電話（抽選） ジャがいも堀り**

日時：6月21日（日）  
午前10時～11時30分  
定員：10名（抽選）  
費用：600円（3株）・保険代（交通費別途）  
内容：練馬の農家へじゃがいも堀りに行きます

集合場所：保谷駅改札口  
午前10時集合（時間厳守）  
申込み：6月1日（月）～6月10日（水）  
抽選結果は6月15日（月）  
持ち物：じゃがいも3株入るバック、手袋  
軍手、新聞紙、水分補給用の飲み物  
※雨天、6月22日（月）へ延期

6月5日より受付開始

**来館・電話（抽選） 手縫い小物作り**

～はさみケース～

日時：6月23日（火）  
午後2時～4時  
定員：10名（抽選）  
費用：300円（材料費）  
講師：紫陽花会  
申込み：6月5日（金）～6月12日（金）  
抽選結果は6月20日（土）～

**来館・電話（抽選） ケネディ大統領の業績とその最期**

日時：7月1日・8日・15日  
午前10時～正午【全3回 水曜日】  
定員：16名（抽選）  
講師：土田 宏氏  
内容：子供時代の話から大統領として傑出し、落命するまでを講義で学ぶ  
申込み：6月5日（金）～6月19日（金）  
抽選結果は6月24日（水）

6月15日より受付開始

**来館・電話（抽選） 簡単苔玉づくり教室**

～土と観葉植物を使って可愛い苔玉作り～

日時：6月29日（月）午後2時～3時30分  
定員：12名（抽選）  
費用：600円（材料費）  
講師：センター職員、ボランティア講師  
申込み：6月15日（月）～6月22日（月）  
抽選結果は6月24日（水）～

**来館・電話（抽選） 大人のアイロンビーズ**

～ゴッホのひまわり風プレート～

日時：6月30日（火）  
午後1時30分～4時頃  
定員：12名（抽選）  
費用：100円（材料費）  
講師：センター職員  
内容：アイロンの熱で固まるカラフルなビーズを使った作品づくり  
申込み：6月15日（月）～6月22日（月）  
抽選結果は6月24日（水）～

**来館・電話（抽選） うさぎクリップ作り**

～手縫いパーツ合体工作～

日時：6月30日（火）  
午後2時～4時  
定員：10名（抽選）  
費用：100円（材料費）  
講師：センター職員  
内容：クリップを作ります  
申込み：6月15日（月）～6月22日（月）  
抽選結果は6月26日（金）～

6月21日より受付開始 「スマホ個別相談会（7月）、スマホ基本操作教室（7月）」の詳細は増刊号へ

5月25日より受付開始

来館・電話  
(抽選)

### 豊センサロン なごみ

祝 100回!



日時: 6月19日(金) 午後2時~4時  
定員: 50名(抽選)  
内容: 楽器演奏(ギター・ウクレレ・二胡)  
落語披露

申込み: 5月25日(月)~6月10日(水)  
抽選結果は6月12日(金)~

6月1日より受付開始

来館・電話  
(予約)

### 理学療法士が伝える! 介護予防フレイル予防講座~栄養x運動~ 栄養こそが健康の第一歩!

豊玉に講師を  
お迎えします!

日時: 6月18日(木)  
午後2時30分~3時30分  
定員: 40名(先着) ※zoomは何人でも可

講師: 理学療法士  
申込み: 6月1日(月)~

6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: 7月2日(木) / 定員: 6名(先着)  
16日(木) / 定員: 9名(先着)  
午前10時~正午  
※30分入れ替え制  
講師: ボランティア講師  
申込み: 6月21日(日)~



来館・電話  
(抽選)

### スマホ基本操作教室

日時: 7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: 6月21日(日)~6月30日(火)  
抽選結果は7月6日(月)~

## 利用者懇談会 開催!!

6月29日(月)  
午前10時30分~  
12時頃

【内容】

- 令和7年度振り返り
- 令和8年度事業について
- 意見交換など

お気軽に  
ご参加ください!

## 6月より

### 麻雀開放参加ルール変更します!

6月より麻雀開放は **60分一斉入替制** となります。  
また、参加方法が下記の2種に変更となります。

#### ① 麻雀グループ開放 ※第1・3・5(月)午後

【参加条件】 4人(3人)揃って参加する方  
【受付】 グループ単位で先着順  
【交代方法】 各グループで抽選

#### ② 麻雀個人開放 ※第2(月)午後、第4・5(土)午前

【参加条件】 誰とでも打てる方(相手は選べません)  
【受付】 個人単位で先着順  
【交代方法】 各卓の2抜けで抽選

詳細は館内別紙案内をご覧ください。



当日  
受付

ゲームライフ

### ボウリング体験会

日時: 6月3日(水)・29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

体操強度:★★

### ぐっすりポール体操

日時: 6月5日・12日・19日・26日  
午後4時~5時 毎週金曜日  
(受付開始: 午後3時30分~)

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と  
ストレッチ、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、17名まで受付いたします

当日  
受付

### ポップスコンサート 2026

日時: 6月14日(日) 午後2時~3時

場所: 1階 交流談話サロン

定員: 50名(先着)

出演: 加橋章と豊玉パラダイスキング

申込み: 当日、直接会場にお越しください

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』

数量限定

日時: 6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】

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  
コミュニティバス(ねりまボランティア団体)

当日  
受付

### サロンぬりえ

日時: 6月3日・17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

### サロン折り紙

日時: 6月12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: バラの花

申込み: 当日、直接会場にお越しください



当日  
受付

### カフェにっこり

日時: 6月18日(木)  
午後3時~4時

場所: 1階 交流談話サロン

定員: 当日先着30杯(なくなり次第終了)

参加費: 100円

申込み: 当日、直接会場にお越しください

※オーダーが入ってから気持ちを入れて  
美味しく淹れます

※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

### 映画会

#### 「雨に唄えば」

日時: 6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



# 地域活動フォローアップ事業 ～あなたの「好き」を活かして、 地域イキイキ！～

地域活動に役立つノウハウを学べる講座です

趣味を通じて  
仲間を  
作りたい！

自分の特技や  
経験を活かして  
地域に貢献したい

参加費  
無料

1人でやっている  
地域活動をもっと  
広げたい！！



9月8日(火)～令和9年1月19日(火)

午前10時～正午 第2・3火曜日【全10回】

対象：講師活動や趣味を共有する場を求める方（60歳以上の練馬区民）

※全日程参加可能な方、当事業初参加の方優先

会場：1階 生涯学習室2

定員：10名（抽選）

講師：くぼあやの氏（副代表） / こねくとういず

「こねくとういず」とは  
令和元年発足、参加者4100名超の地域団体。  
「悩みを軽くするコミュニケーション」を  
テーマに練馬を中心に活動している団体です

講座にご興味のある方は説明会にご参加ください

7/7(火) 午前10時30分～11時30分

定員30名(要予約)

お申込みは6月1日(月)～定員に達するまで 受付窓口・電話にて