

9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
		東京都スマホ教室① (午前9時半～)	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～)	スマホ個別相談会 (午前10時～) 男ヨガ③ (午後4時15分～)	ぐっすり体操 (午後3時～) 午後4時15分～	笑って体づくり③ (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～)
6	7	8	9	10	11	12
		東京都スマホ教室② (午前9時半～) 地域活動フォロー① (午前10時～) 背骨体操⑤ (午後3時半～)	鍼灸師セルフケア① (午前10時～) 午前11時15分～ やさしいスマホ (午前10時～) PC基礎講座① (午後1時半～)	コーラス教室⑨ (午前10時半～)	サロン折り紙 (午前10時半～) のびのび体操① (午前10時半～) 午前11時10分～ ぐっすり体操 (午後3時～) 午後4時15分～	健康チェックの日 (午前9時半～) PC相談会 (午後1時半～)
13	14	15	16	17	18	19
	和菓子教室③ (午前10時～) スマホ地図アプリ① (午前10時～) 絵を描こう (午後2時～)	東京都スマホ教室③ (午前9時半～) 地域活動フォロー② (午前10時～) カフェにっこり (午後3時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) いきいき栄養講座 (午前10時～) PC基礎講座② (午後1時半～) サロンぬりえ (午後2時～)	スマホ個別相談会 (午前10時～) ボウリング体験会 (午前10時～) フレイル予防講座 (午後2時半～) カフェにっこり (午後3時～) 男ヨガ④ (午後4時15分～)	ぐっすり体操 (午後3時～) 午後4時15分～	笑って体づくり④ (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～) 子ども交流食堂 (午後5時45分～)
20	21	22	23	24	25	26
午後5時閉館	青空ウォーキング (午前9時～) スマホ地図アプリ② (午前10時～)	東京都スマホ教室④ (午前9時半～) 背骨体操⑥ (午後3時半～)	鍼灸師セルフケア② (午前10時～) 午前11時15分～ PC基礎講座① (午後1時半～)	コーラス教室⑩ (午前10時半～) コーラス発表会 (午前11時～) ねりまちウォーキング⑩ (午後1時半～)	のびのび体操② (午前10時半～) 午前11時10分～ ぐっすり体操 (午後3時～) 午後4時15分～	
27	28	29	30	センターからのお知らせ 【豊センサロンなごみ】は 9月お休みとなります		
敬老祭 (午前9時半～)	和菓子教室④ (午前10時～) 映画会 (午後2時～)	ナフサ不足とは? (午前10時～)	ブックトーク (午前10時半～) PC基礎講座② (午後1時半～)			
						

【開放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」 7日・14日・21日・28日 「木曜」 3日・10日・17日・24日	午前9時～11時半
麻雀グループ開放 事前申込 ※仲間内4人(3人)で打つ方 申込:9月20日(日)～25日(金)	「土曜」 26日	午前9時～正午
麻雀個人開放 ※誰とでも打てる方(相手は選べません)	「月曜」 7日・21日	① 午後1時～2時55分 ② 午後3時～4時55分
カラオケ開放	「日曜」 6日・13日・20日 ※27日敬老祭のため中止	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」 12日 「水曜」 2日・9日・16日・23日・30日 「土曜」 5日・19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29日(火)～12月18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 ※3日(木)・5日(土)・17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

はつらつセンター豊玉

検索

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、マイナンバーカードや健康保険の資格確認書など
の本人確認書類をご持参ください。

練馬駅北口 バス乗り場



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
(開閉時間が増え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 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
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 9月12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～ ※申込みは毎週水曜日午後3時まで。 現在9.10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）

8月25日より受付開始 「司書さんのブックトーク」の詳細は増刊号へ

来館・電話（抽選） やさしいスマホ相談会

日時：9月9日（水）午前10時～正午
※30分入れ替え制
定員：各回2名（全4回・計8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～9月1日（火）
抽選結果は9月4日（金）～



来館・電話（抽選） パソコン基礎講座 ～Word 中級～

日時：9月9日（水）・16日（水）
午後1時30分～4時
定員：6名（抽選）
講師：ネイト176会
申込み：8月25日（火）～9月6日（日）
抽選結果は9月7日（月）～
※受講条件：Word・インターネット操作経験のある方

来館・電話（抽選） スマホ地図アプリ教室

日時：9月14日（月）・21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・AI活用体験
申込み：受付中～8月31日（月）
抽選結果は9月7日（月）～



来館・電話（抽選） 絵を描こう ～風景画～

日時：9月14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：水彩絵の具を使い、自分の世界を表現する
費用：500円（初めての方のみ）
申込み：8月25日（火）～9月5日（土）
抽選結果は9月11日（金）～



来館・電話（抽選） 体操強度：★★ ねりまちウォーキング ～秋です！ 楽しい仲間と歩こう～

日時：9月24日・10月1日・8日・15日・22日・29日、11月5日
午後1時30分～4時 木曜日【全7回】
定員：15名（抽選）
内容：屋外歩行は約2～3km程度 体力測定2回・理学療法士面談2回、防災コース歩行
ポールを使ったウォーキング講習1回、ほかグループワーク
※天候によって内容が変更となる場合があります
費用：500円（行事保険代等）
申込み：受付中～9月9日（水）/抽選結果は9月12日（土）～

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。

9月1日より受付開始

来館・電話（予約） いきいき栄養講座 ～簡単！おいしい！シニアごはん～

日時：9月16日（水）午前10時～11時
定員：16名（先着）/講師：管理栄養士
内容：元気に過ごす為の食事のとり方や電子レンジで手軽に作れるレシピを紹介
申込み：9月1日（火）～9月15日（火）
※個別相談（希望制）健診結果を持参するとより詳しいご相談ができます
※試食はありません

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 ～【膝・腰の痛み】痛みなく快適に暮らそう！～

日時：9月17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：東京都理学療法士協会/理学療法士
申込み：9月1日（火）～

来館・電話（抽選） 体操強度：★★★★ 青空ウォーキング ～ガッツリ、歩こう！～

日時：9月21日（月）
午前9時～午後1時
定員：8名（抽選）
内容：屋外歩行は約6km程度
3時間しっかり歩行します（※雨天中止）
講師：センター職員（介護予防運動指導員）
費用：50円（行事保険代等）
申込み：9月1日（火）～9月15日（火）
抽選結果は9月18日（金）～



来館・電話（抽選） 初心者向け コーラス教室

日時：10月8日（木）～3月25日（木）
午前10時30分～正午
第2・4木曜日【全12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：9月1日（火）～9月18日（金）
抽選結果は9月25日（金）～

9月5日より受付開始

来館・電話（抽選） パソコン基礎講座 ～Excel 基本操作～

日時：9月23日（水）・30日（水）
午後1時30分～4時
定員：6名（抽選）
講師：ネイト176会
申込み：9月5日（土）～9月18日（金）
抽選結果は9月20日（日）～
※受講条件：マウスとキーボード操作ができる方

来館・電話（抽選） ナフサ不足とは何か？

日時：9月29日（火）午前10時～11時
定員：20名（抽選）
内容：国際情勢による石油製品の供給変動と暮らしへの影響を詳しく解説
講師：吉富 文雄氏
申込み：9月5日（土）～9月20日（日）
抽選結果は9月23日（水）～

9月10日より受付開始

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

日時：10月5日～12月21日 月2回
（10/5・19、11/2・16、12/7・21）
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：9月10日（木）～9月24日（木）
抽選結果は9月29日（火）～



9月15日より受付開始

来館・電話（抽選） 中級者向けパソコン塾

日時：10月2日～12月18日 金曜日
午後1時30分～4時【全12回】
定員：8名（抽選）
講師：いきいきネットの会
内容：パソコン中級者向け講習会
申込み：9月15日（火）～9月23日（水）
抽選結果は9月28日（月）～

AIもあるよ！

9月21日より受付開始 「スマホ個別相談・やさしいスマホ・スマホ基本」の詳細は増刊号へ

8月25日より受付開始

来館・電話
(予約)

司書さんのブックトーク

日時：9月30日(水) 午前10時30分～正午 内容：楽しい本を紹介し、皆さんで声を出して、お口の健康を保ちましょう
定員：20名(先着)
講師：練馬区立練馬図書館
申込み：8月25日(火)～

9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：10月1日(木)・15日(木)
午前10時～正午
※30分入れ替え制
定員：各9名(先着)
講師：ボランティア講師
申込み：9月21日(月)～



来館・電話
(抽選)

スマホ基本操作教室

日時：10月12日(月)・19日(月)
午前10時～正午【全2回】
定員：8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：9月21日(月)～9月30日(水)
抽選結果は10月7日(水)～

来館・電話
(抽選)

やさしいスマホ相談会

日時：10月14日(水)・28日(水)
午前10時～正午
※30分入れ替え制
定員：各日8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：9月21日(月)～10月1日(木)
抽選結果は10月8日(木)～

麻雀開放参加ルール再変更します！

9月より麻雀開放は、参加方法が下記の2種に変更となります。

①個人開放

第1・第3月曜日 午後1時～4時55分

①午後1時～2時55分 ②午後3時～4時55分

【参加条件】誰とでも打てる方(相手は選べません)

【受付】個人単位で当日受付(受付は ①午後0時50分まで ②午後2時50分まで)
卓をくじ引きで決めます。

②グループ開放

第4土曜日 午前9時～正午

【参加条件】仲間内4人(3人)で打つ方

【受付】グループ単位で事前申込(先着順)(受付は 開催週の日曜～金曜に電話・窓口にて)

開放ルールをご理解の上、ご参加ください。詳細は館内別紙案内をご覧ください。

【豊晴だより9月号増刊号

発行

令和8年8月25日第263号】

当日
受付

サロンぬりえ



日時：9月2日・16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

～ハムスターとリース～

日時：9月11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
申込み：当日、直接会場にお越しください

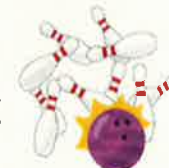


当日
受付

ゲームライフ

ボウリング体験会

日時：9月17日(木)
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

映画会「嵐が丘」

日時：9月28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

当日
受付

体操強度：★★

ぐっすりポール体操

日時：9月4日・11日・18日・25日
【A】午後3時～4時
【B】午後4時15分～5時15分
毎週金曜日
受付開始：【A】・【B】とも30分前から
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

当日
受付

カフェにっこり



日時：9月15日(火)・9月17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：ホットコーヒー100円
アイスコーヒー150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ボランティアメンバーが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

初心者コーラス教室 卒業発表会

日時：9月24日(木)
午前11時～11時30分
場所：1階 交流談話サロン
定員：50名程度(先着)
出演：コーラス教室卒業生
講師：清水 映子氏(ソプラノ歌手)
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』



日時：9月19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 **数量限定**
(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)

第22回

敬老祭タイムスケジュール

9月27日(日)午前9時30分～午後4時

(12時～午後1時は一斉休憩※バザー除く)

開会式～

練馬区健康いきいき体操

豊小合唱団こんにちはコンサート

サークル発表会 (5団体)

シルバーディスコ

カラオケ大会

出前えんにち

ネイル体験

★事前申込(抽選)

9月10日(木)～9月17日(木)

★抽選発表9月21日(月)

①午前9時45分②午前10時40分

③12時30分④午後1時25分

豊センバザー

★当日9時～整理券配布

午前9時40分～午後3時30分

同日開催！健康長寿はつらつまつり プログラム

(12時～午後1時は休憩)

握力測定

立ち上がりテスト

ベジチェック

午前10時～午後3時

当日会場にて受付

敬老祭に伴う施設利用について

○：利用できます ×：利用できません ー：通常実施なし △：一部利用制限あり

	9月26日(土) 前日準備			9月27日(日) 敬老祭当日		
開館時間 閉館時間	午前9時～午後9時半			午前9時～午後9時半		
時間帯	午前9時～	午後1時～	午後5時～	午前9時～	午後1時～	午後5時～
サークル活動	○	×	×	×	×	×
駐車場	○	×	×	×	×	○※
1階 交流談話サロン	○	△	×	×	×	○※
ピアノ個人利用	○	×	×	×	×	○※
囲碁・将棋 オセロ	○	○	○	○	○	○※
エアロバイク	○	×	×	×	×	○※
スカイウェル マッサージ	○	○	○	○	○	○※
ルフラン体操	○	ー	ー	×	ー	ー
カラオケ開放	ー	ー	ー	×	ー	ー
筋トレ開放	ー	×	ー	ー	ー	ー
パソコン相談会	ー	×	ー	ー	ー	ー
パソコン個人利用	○	×	×	×	×	○※
健康チェック 健康相談	○	○	ー	ー	ー	ー

※片付けが終わり次第利用可能

※当日、急遽スケジュールが変更となる場合がございます。ご了承ください

第22回



敬老祭

健康長寿
はつらつまつり
同日開催！

9月27日(日) 午前9時30分～午後4時

来館のみ
(抽選)

カラオケ大会出演募集

日時：9月27日(日)

②午前10時～正午(会場に9時30分集合)

②午後1時～3時

内容：曲の長さは、5分程度のものを選曲してください
ソロ・デュエットどちらかのエントリーとなります

場所：2階 娛樂室

対象：区内はつらつセンター及び敬老館利用登録者

定員：40名(抽選)

申込み：8月25日(火)～9月15日(火)

受付窓口にてお申込み下さい！！

抽選結果は9月18日(金)～受付窓口・電話にて



来館・電話
(予約)

ボランティア募集



内容：①バザー物品の受付、値札付け等

9月20日(日)～25日(金) 午後1時～3時

※1日単位でお受けします

②前日会場準備等

9月26日(土) 午後1時～

③当日の受付、来館者へのご案内、各コーナーのお手伝い等

9月27日(日) A 午前9時半～正午頃

B 午後1時～4時頃

※内容は決定次第お伝えいたします

申込み：8月25日(火)～受付窓口・電話にて



令和8年9月27日(日)『敬老祭』開催にあたり

豊セン

バザー物品大募集!!

募集期間：9月20日(日)～9月25日(金)

受付時間：午後1時～3時

※時間外の受付はできません

受付場所：はつらつセンター豊玉

1階 交流談話サロン カウンター

物品受付
ボランティアも
募集♪

【受付品の例】

衣料品、タオル・シーツ類、石鹸、洗剤、



置物(小物)、バッグ、日用雑貨 など



バザーの売上金は、センターボランティア活動費や地域貢献活動に使われます。

【ご注意】

- ・受付品は全て未使用品(新品)に限定します
- ・電化製品、大型品、高額品、食料品、植物はお受け取りできません
- ・受付時に条件にそぐわないものはお持ち帰りいただく事になります。

豊センバザー実行委員会