豊晴（ほうせい）だより 11月号

はつらつセンター豊玉

発行 令和8年10月25日 第265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
1	2	3	4	5	6	7
フォークソングコンサート（午後2時～）	がんばらないヨガ③（午後６時～）	青空ウォーキング（午前９時～） 東京都スマホ教室①（午前９時半～） 楽しくウクレレ②（午後３時～）	フラワーボランティア（午前９時半～） PC 基礎講座 A①（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～） ぬりまちウォーキング⑦（午後１時半～） 男ヨガ⑦（午後４時15分～）	PC 塾⑤（午後１時半～） ボウリング体験会（午前10時～） ぐっすり体操［午後３時～ 午後４時15分～］	英語入門講座①（午後１時～） PC 相談会（午後１時半～）
8	9	10	11	12	13	14
秋の清掃活動（午前10時～）	和菓子教室（午前10時～） 筋トレマシン事業①（午後１時～） 絵を描こう（午後２時～） 楽しくウクレレ③（午後３時～）	地域活動フォローアップ（午前10時～） 東京都スマホ教室②（午前９時半～） 足腰しゃっきり①（午後２時～） 背骨体操③（午後３時半～）	やさしいスマホ（午前10時～） 鍼灸師セルフケア⑤［午前10時～ 午前11時15分～］ PC 基礎講座 A②（午後１時半～） 認知症サポーター養成講座①（午後１時半～） 麻雀初心者教室③（午後１時半～）	コーラス教室③（午前10時半～） 筋トレマシン事業②（午後１時～）	のびのび体操⑤［A午前10時半～ B午前11時10分］ サロン折り紙（午前10時半～） PC 塾⑥（午後１時半～） 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～） 英語入門講座②（午後１時～） 笑って体力づくり⑦（午後１時半～） PC 相談会（午後１時半～）
15	16	17	18	19	20	21
午後５時閉館	スマホ LINE 操作①（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④（午後６時～）	東京都スマホ教室③（午前９時半～） 地域活動フォローアップ（午前10時～） 歌声リトミック（午後１時半～） ネイルサロン（午後１時半～） 足腰しゃっきり②（午後２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時半～） 認知症サポーター養成講座②（午後１時半～） PC 基礎講座 B①（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～） 筋トレマシン事業④（午後１時～） フレイル予防（午後２時半～） カフェにっこり（午後３時～） 男ヨガ⑧（午後４時15分～）	PC 塾⑦（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３時～ 午後４時15分～］	英語入門講座③（午後１時～） PC 相談会（午後１時半～） 子ども交流食堂（午後５時45分～）
22	23	24	25	26	27	28
	筋トレマシン事業⑤（午後１時～） 映画会（午後２時～）	東京都スマホ教室④（午前９時半～） 足腰しゃっきり③（午後２時～） 背骨体操④（午後３時半～）	やさしいスマホ（午前10時～） 鍼灸師セルフケア⑥［午前10時～ 午前11時15分～］ 口腔講座（午後１時～） 麻雀初心者教室④（午後１時半～） PC 基礎講座 B②（午後１時半～）	コーラス教室④（午前10時半～） 筋トレマシン事業⑥（午後１時～） 楽しくウクレレ④（午後３時～）	のびのび体操⑥［A午前10時半 B午前11時10分］ PC 塾⑧（午後１時半～） ぐっすり体操［午後３時～ 午後４時15分～］	英語入門講座④（午後１時～） 笑って体力づくり⑧（午後１時半～） PC 相談会（午後１時半～）
29	30					
相続から考える空き家（午後２時～）	和菓子教室（午前10時～） スマホ LINE 操作②（午前10時～） 筋トレマシン事業⑦（午後１時～）					

【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」 2日・9日・16日・23日・30日 「木曜」 5日・12日・19日・26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:11月22日(日)～27日(金)	「土曜」 28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」 2日・16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」 1日・8日・15日・22日・29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」 7日・21日	午後１時～2時50分
	「水曜」 4日・11日・18日・25日 「土曜」 14日・28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

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 ※14日（土）・26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：社会福祉法人奉優会）

〒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。



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］南蔵院循環　『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

当日受付 体操強度：★ **ルフラン体操**	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14日（土）受付：午前9時30分～午前11時** ※看護師不在の為、測定のみとなります （健康相談　中止） ※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。）

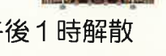
<体操講座の強度目安>
★　久しぶりに運動する方も安心！座位中心
★★　少し汗ばむ程度！座位と立位両方あり
★★★　しっかり運動したい方向け！立位中心

<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　「ネイルサロン・やさしいスマホ11月」の詳細は増刊号へ

来館・電話（抽選）★★★★ 青空ウォーキング

曼荼羅（まんだら）美術館と石神井城址を歩こう




日　時：11月3日（火）
　　午前9時集合～午後1時解散
定　員：8名（抽選）※5㎞/約70分を歩ける方
講　師：センター職員（介護予防運動指導員）他
費　用：100円（保険代他）
内　容：高野台駅からガッツリ歩きます
申込み：受付中～10月30日（金）
　　抽選結果は11月1日（日）～

来館・電話（予約）秋の清掃活動

日　時：11月8日（日）午前10時～11時頃
　　（9時30分　集合）※雨天中止
コース：リサイクルセンター経由コース
定　員：10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（日）～
※ご参加の方には嬉しいお土産付き♪

来館・電話（抽選）絵を描こう ～秋の風景画～



日　時：11月9日（月）
　　午後2時～4時30分
定　員：15名（抽選）
講　師：三宅　雅代氏
費　用：500円（初めての方のみ）
申込み：受付中～10月30日（金）
　　抽選結果は11月4日（水）～

来館・電話（抽選）スマホLINE操作教室

日　時：11月16日（月）・30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　LINE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～11月3日（火）
　　抽選結果は11月10日（火）～

11月1日より受付開始　「フレイル予防講座」の詳細は増刊号へ

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：11月17日（火）
　　午後1時30分～3時
定　員：20名（抽選）
内　容：季節の歌をたくさん歌うほか、
　　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1日（日）～11月10日（火）
　　抽選結果は11月12日（木）～

来館・電話（抽選）豊センサロン なごみ

日　時：11月20日（金）
　　午後2時～3時30分
定　員：16名（抽選）
内　容：オルガネッタ演奏・新ゴミの分別を知ろう
申込み：11月1日（日）～11月12日（木）
　　抽選結果は11月16日（月）～

来館・電話（抽選）行政書士講座 相続から考える空き家にしない第一歩

～空き家問題と成年後見制度～

日　時：11月29日（日）
　　【講　演】午後2時～3時
　　【相談会】午後3時～
定　員：【講　演】50名（抽選）
　　【相談会】16名（相談会のみの参加は不可）
講　師：白鳥　純一氏・須藤　隆之氏
　　（東京都行政書士会練馬支部）
申込み：11月1日（日）～11月15日（日）
　　抽選結果は11月22日（日）～

来館・電話（抽選）★★★戸山シニア活動館交流 ポールウォーキング

～晩秋の石神井公園を楽しい仲間と歩こう～

日　時：12月1日（火）
　　午後12時30分～4時
対　象：毎日60分以上歩行している方
定　員：5名（抽選）
費　用：100円（保険代他）交通費別途
ポール貸出：無　料
内　容：戸山シニア活動館のご利用者と一緒に歩きます
講　師：センター職員（シニアポールウォーキングコーチ）
申込み：11月1日（日）～11月20日（金）
　　抽選結果は11月25日（水）～

11月5日より受付開始

来館・電話（予約）お口の健康講座

日　時：11月25日（水）午後1時～2時
定　員：25名（先着）
講　師：佐藤歯科衛生士
内　容：お口の健康を知り、元気に長生き！
　　やさしいお口のケア・体操
申込み：11月5日（木）～

11月10日より受付開始

来館・電話（抽選）アフタヌーンヨガ <全8回>



日　時：12月10日（木）～3月25日（木）
　　午後3時30分～5時 第2・4木曜日
定　員：10名（抽選）※女性に限ります
講　師：仙洞田　美子氏
　　（健康運動看護師/シニアヨガ指導員）
費　用：300円（保険代）
内　容：無理なく柔軟な体操から始めます
申込み：11月10日（火）～11月26日（木）
　　抽選結果は12月3日（木）～

11月21日より受付開始　「スマホ個別・スマホ地図・やさしいスマホ」の詳細は増刊号へ

当日受付　日本のフォークソング ～秋だ！みんなで歌おう！～

日　時：11 月 1 日（日）午後 2 時～3 時
定　員：40 名程度（先着）
場　所：1 階　交流談話サロン
演奏者：あおき　たかし氏
内　容：ギター演奏に合わせて歌いましょう。
「旅の宿」「岬めぐり」「バラが咲いた」
などなど盛り沢山♪
申込み：当日、直接会場にお越しください

当日受付　サロンぬりえ



日　時：11 月 4 日・18 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　ゲームライフ　ボウリング体験会



日　時：11 月 6 日（金）
午前 10 時～正午
内　容：ゲームで行うボウリング！
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：11 月 6 日・13 日・20 日・27 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、15 名まで受付いたします

当日受付　サロン折り紙 ～パンジー～



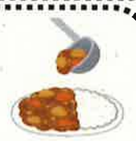
日　時：11 月 13 日（金）
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
場　所：1 階　交流談話サロン
定　員：16 名程度
申込み：当日、直接会場にお越しください

当日受付　カフェにっこり



日　時：11 月 17 日（火）・19 日（木）
午後 3 時 ～4 時
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
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込め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　子ども交流食堂『たまっこ』



日　時：11 月 21 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、学生ボランティア
コミュニティパズル（ねりまボランティア団体）

当日受付　映画会「シャレード」

日　時：11 月 23 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

10 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：11 月 11 日（水）・25 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：受付中～11 月 2 日（月）
抽選結果は 11 月 4 日（水）～

来館・電話（抽選）　ネイルサロン

コーヒー付

日　時：11 月 17 日（火）
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（日）～11 月 11 日（水）
抽選結果は 11 月 13 日（金）～

11 月 1 日より受付開始

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 ～【認知×運動】認知機能と運動の意外な関係～

日　時：11 月 19 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：11 月 1 日（日）～

11 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！！～　個別型 30 分入替制

日　時：12 月 3 日（木）・17 日（木）午前 10 時～正午
定　員：各 9 名（先着）　講　師：ボランティア講師
申込み：11 月 21 日（土）～

来館・電話（抽選）　やさしいスマホ相談会 12~3 月開催数増加します!!　個別型 30 分入替制

日　時：12 月 9 日　水曜日　午前 10 時～正午
12 月 4 日・11 日・18 日・25 日 金曜日　午前 9 時 30 分～正午
12 月 5 日・12 日・19 日 土曜日　午前 9 時 30 分～正午
定　員：水曜 8 名/金・土曜各日 10 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：11 月 21 日（土）～11 月 30 日（月）　抽選結果は 12 月 2 日（水）～

来館・電話（抽選）　スマホ地図アプリ操作教室　教室型

日　時：12 月 14 日（月）・21 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　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：11 月 21 日（土）～12 月 3 日（木）
抽選結果は 12 月 10 日（木）～

はつらつセンター豊玉 03-5912-6401