

練馬区主催事業

①いきがいデサービス

12月4日、11日、18日、25日、(金)
午前9時～午後12時30分／場所:生涯学習室1・2

②食のほっとサロン

12月1日、8日、15日、22日(火)
午前11時30分～午後1時／場所:調理実習室

【お問い合わせは下記まで…】

☆①高齢社会対策課 総合事業係
TEL5984-4596(直通)
☆②当センター TEL5912-6401

開放事業(基本開催日)

☆カラオケ開放☆ 第2・3・4日曜日 午前9時～午後5時 / 毎週木・土曜日 午後6時～午後8時30分

☆卓球開放☆ 毎週月・木曜日 午前9時～正午 / 第1・5日曜日 午前9時～正午
毎週火・金曜日 午後6時～午後8時30分

☆筋トレマシン開放☆ 毎週水・土曜日 午後6時～午後7時30分
※マシンを使用した講座の修了者でスポーツ保険に加入している方が対象です。

☆囲碁・将棋・麻雀開放☆ 毎週月・木曜日 午前9時～午後8時30分
(第4月曜日は午後1時からの開放です)

※麻雀は、第2土曜日の午後1時～午後8時30分
第4・5土曜日の午前9時～午後8時30分も開放しております。

☆初心者麻雀開放☆ 第2・4水曜日 午後1時～午後5時

※対象は初心者の方です。ボランティア講師に相談できます。

☆ダンス開放☆ 第1・5日曜日 午後1時～午後4時

☆健康相談☆(看護師による相談です) 毎週月・木・土:午後1時～午後4時 ※第2土曜日はお休みです。

☆生活相談☆随時受け付けています

☆チョットいっしょに話そう会☆

毎月第3木曜日開催:12月17日(木)午後1時30分～午後2時30分

偶数月:高齢者相談センター相談員による相談会です。午後1時30分～午後2時30分

奇数月:社会福祉協議会の地域福祉コーディネーターによる相談会です。午後1時30分～午後3時30分

☆パソコン相談(ボランティア)☆(個人利用の際にボランティアさんに相談ができます)

毎週月・火・木・日:午後1時～午後3時30分(新井氏)

お風呂

☆一般浴☆毎週月・火・木・金曜日 午後1時～午後4時 (受付時間:午後12時30分～午後3時20分)

※石鹸、シャンプー、タオル等のご用意はございませんので、各自ご持参ください。

☆家族浴☆毎週土曜日 男女とも午後1時～午後4時まで(第2土曜日はお休みです。)

※家族などの介助が必要な方のための入浴時間です。予約制のためご希望の方は事前にご相談ください。

☆あんずの家(喫茶コーナー) 午前11時～午後5時(ラストオーダー:午後4時45分)

※営業時間変更・臨時休業する場合がございます。

12月のお休み:6日(日)、12日(土)、20日(日)、26日(土)

※あんずの家年末年始のお知らせ 12月26日(土)～1月5日(火)までお休みとなります。

練馬区立豊玉高齢者センター

〒176-0013 東京都練馬区豊玉中3-3-12

☎:03-5912-6401 FAX:03-5912-6402

ホームページ: <http://toyotama.foryou.or.jp/>

【開館時間】午前9時～午後9時30分(受付は午後9時まで)

毎月第3日曜日は午後5時閉館です。

【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・有楽町線 練馬駅 中央口より 徒歩10分

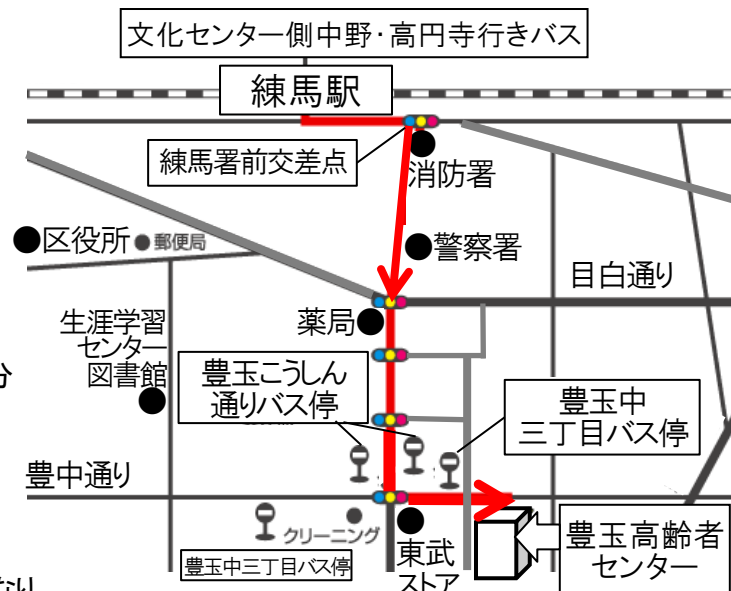
大江戸線 練馬駅 A2番出口より徒歩10分

《バス》☆京王バス 練馬駅北口より

中野行き『豊玉中三丁目』バス停下車すぐ

☆関東バス 練馬駅北口より

中野行き『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストアとなり



豊 晴 だより 12月号

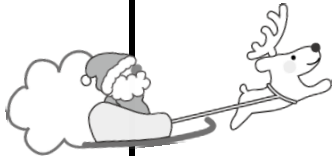
ほう せい

豊玉
高齢者センター

発行 平成27年11月25日 第134号

12月センター事業予定表

※ は当日受付事業です。その他は事前申込制です。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
当日受付 映画会  日時:平成27年12月20日(日) 午後2時～ 場所:1階 生涯学習室1・2 対象:練馬区民の方 (60歳未満の方もどうぞ!) 定員:50名(先着)/参加費:無料 内容:上映作品はお問い合わせください。 お申込:午後1時30分より受付開始 満席となり次第、受付終了となります。		12月1日 部屋利用抽選会 (午前9時半～) 利用者懇談会 (午前10時～) スロー エアロビック (午後6時～)	12月2日 フラワー ボランティア (午前10時～) みんなの 古い支度 (午後2時～)	12月3日 ちぎり貼り絵 (午後1時半～) ベリーダンス (午後1時半～) 	12月4日 パソコン塾 (午後1時半～) 骨盤体操 (午後6時～) 中村敬老会で 開催します!	12月5日 英語講座 (午後1時～) パソコン相談会 (午後1時半～) おひるふらん (午後1時半～) 合同輪投げ大会 (午後1時半～)
12月6日 元気体操 (午前10時半～) にこにこ寄席 (午後2時～)	12月7日 混声コーラス (午後4時～) 	12月8日 スロー エアロビック (午後6時～)	12月9日 新そば打ち (午前9時半～)	12月10日 気軽に落語 (午前10時半～ 午前11時10分～) ベリーダンス (午後1時半～)	12月11日 パソコン塾 (午後1時半～) 12月12日(土) 麻雀開放: 午後1時～	12月12日 健康チェック (午前9時半～) 英語講座 (午後1時～) パソコン相談会 (午後1時半～) おひるふらん (午後1時半～)
12月13日 ひばり エクササイズ (午前10時半～) ウィンターコンサート (午後2時～) フレット バイオリン講座 (午後3時半～)	12月14日 和菓子教室 (午前10時～) 混声コーラス (午後4時～) フレット バイオリン講座 詳細は特集号を ご覧下さい。	12月15日 スロー エアロビック (午後6時～) 	12月16日 フラワー ボランティア (午前10時～) 	12月17日 ベリーダンス (午後1時半～) チョットいっしょに 話そう会 (午後1時半～) 豊センサロン なごみ (午後2時～)	12月18日 パソコン塾 (午後1時半～) 骨盤体操 (午後6時～)	12月19日 英語講座 (午後1時～) パソコン相談会 (午後1時半～) おひるふらん (午後1時半～)
12月20日 元気体操 (午前10時半～) 映画会 (午後2時～)  午後5時閉館	12月21日 混声コーラス (午後4時～)	12月22日 スロー エアロビック (午後6時～) 	12月23日	12月24日 ベリーダンス (午後1時半～) なべさんの元気 湧くわく講座 (午後2時～) 	12月25日  12月は 第4木曜日の 開催です	12月26日 おひるふらん (午後1時半～)
12月27日 ひばり エクササイズ (午前10時半～)	12月28日 混声コーラス (午後4時～) 12月28日(月) 囲碁・将棋 麻雀開放: 午後1時～	＜年末年始のお知らせ＞ 12月29日(火)～1月3日(日)は年末年始の為、休館となります。 1月4日(月)より通常通り 午前9時～午後9時30分まで開館します。 入浴は1月4日(月)からご利用できます。 あんずの家は12月26日(土)～1月5日(火)までお休みとなります。 ※1月の抽選会(3月分)・利用者懇談会は1月4日(月)に実施します。				

当日受付 ルフラン体操 毎日実施 前半：午前9時10分～午前9時35分（受付：午前9時～）
後半：午前9時40分～午前10時5分（受付：午前9時10分～）
座位を中心とした運動と音楽に合わせて体を動かす25分間の軽体操です。／定員：各回30名（先着）／持ち物：室内履き・飲み物
場所：1階 機能回復訓練室／お申込：お申込み不要、直接会場へお越し下さい。（定員になり次第、受付終了となります）

当日受付 ひばりエクササイズ <12月13日、27日（日）午前10時30分～午前11時30分>
毎月第2・4日曜日は美空ひばりや氷川きよし等の曲に合わせてLet'sエクササイズ！
定員：20名（先着）／持ち物：室内履き・飲み物／場所：1階 機能回復訓練室／お申込：お申込み不要、直接会場へお越し下さい。

当日受付 健康チェックの日 <12月12日（土）午前9時30分～午前11時（受付時間）>
身体測定、体力測定（5m歩行、片脚立ち等）を行い、今の体力や体型を知り、今後に生かすことができます。
場所：1階 生涯学習室1／お申込：お申込み不要、直接会場へお越し下さい。

当日受付 おひるふらん＊ <12月5日、12日、19日、26日（土）午後1時30分～午後2時30分>
椅子に座ってストレッチ、器械を使わない筋肉トレーニングを行います。
定員30名（午後1時15分の時点で定員30名を超えた場合のみ抽選を行います。）／持ち物：室内履き、飲み物
参加費：無料／場所：1階 機能回復訓練室／お申込：当日お申込み（午後1時より事務所にて受付開始）

来館申込 パソコン相談会 ※1月分は12月2日（水）からお申込みを開始します。
パソコンに関する疑問点に1対1でお答えします。月2回まで予約可能です。 **12月26日（土）はお休みです**
日時：毎週土曜日／午後1時30分～、午後2時30分～、午後3時30分～ 各回7名
場所：1階 情報収集コーナー／お申込：12月2日（水）～来館申込み（定員になり次第、受付終了となります）

往復ハガキでご応募する講座

往復はがきに、①講座名、②住所、③氏名（ふりがな）、④年齢、⑤電話番号を明記の上、次の宛先までご応募ください。〒176-0013 練馬区豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター 宛
※はがきの申込みは平成27年11月25日（水）～ 募集中です。

歴史講座 ～真田幸村はどんな人だったか～

日時：平成28年1月26日（火）
午後2時～午後4時
場所：1階 生涯学習室1・2
対象：60歳以上の練馬区民の方
定員：70名（抽選）
参加費：無料
内容：平成28年の大河ドラマ「真田丸」の主人公 真田幸村について楽しく学びます。
講師：山岡 昭氏（歴史研究家）
申込締切：往復ハガキにてご応募下さい。
1月5日（火）必着

3B（サンビー）体操

日時：平成28年1月7日～3月24日
毎週木曜日 全12回（うち2回は体力測定）
午後4時～午後5時30分
場所：1階 機能回復訓練室
対象：60歳以上の練馬区民の方
定員：15名（抽選）
参加費：90円（保険料）
内容：手具を使って体操を行います。
※基本は立ったままの運動となります。
講師：宮崎 初恵氏（日本3B体操協会公認指導士）
持ち物：上履き、飲み物、動きやすい服装
申込締切：往復ハガキにてご応募下さい。
12月22日（火）必着

音楽リズム講座 ～リトミック～

日時：平成28年1月8日～3月25日
第2・第4金曜日 全6回
午前10時～午前11時
場所：2階 娯楽室
定員：15名（抽選）／参加費：無料
対象：60歳以上の練馬区民の方
内容：リズムに合わせて体を動かし、音楽を楽しみます。
講師：野沢 絵美氏（リトミックサークルピッコラマーノ代表）
持ち物：室内履き（底の浅いもの）、動きやすい格好、水分
申込締切：往復ハガキにてご応募下さい。
12月22日（火）必着

和菓子教室

日時：平成28年1月18日・25日、
2月8日・22日・29日、3月14日
月曜日 全6回
午前10時～正午（準備を含む）
場所：2階 調理実習室
対象：60歳以上の練馬区民の方（初めての方優先）
定員：20名（抽選）
参加費：900円（材料費6回分前納）
内容：ご自宅でも作れる和菓子作り
講師：柴崎 真保氏（料理研究家）
持ち物：エプロン・さらしふきん、手拭きタオル他
申込締切：往復ハガキにてご応募ください。
12月25日（金）必着

来館申込 おでかけ講座 ミュージカル1789観劇会

日時：平成28年4月15日（金）
午前11時45分 練馬駅集合
場所：帝国劇場（午後1時公演観劇）
定員：10名（先着）
※5名に満たない場合、中止となる場合がございます。
参加費：13,530円
（S席料金 13,500円 保険料 30円）

対象：60歳以上の練馬区民の方（60歳未満要相談）
内容：民衆の目からみたフランス革命がダイナミックに描かれたフレンチ・ロックミュージカル。
「1789バスティーユの恋人たち」観劇会です。
キャスト：加藤 和樹、神田沙也加など
お申込：11月30日（月）締切（先着順）

来館申込 ～クリスマス～ ちぎり貼り絵講座

日時：平成27年12月3日（木）
午後1時30分～午後4時
場所：1階 生涯学習室2
定員：12名（先着）／参加費：無料
持ち物：はさみ、筆記用具
対象：60歳以上の練馬区民の方
内容：クリスマスツリーのちぎり貼り絵を作ります。
（館内に作品見本を飾ってあります。ご覧下さい）
講師：センター職員
お申込：11月25日（水）より定員に達するまで（先着順）

来館申込 干支の申☆ビーズ作り

日時：平成28年1月8日、15日
金曜日 全2回 午後1時30分～午後5時
場所：2階 調理実習室
定員：20名（抽選）／材料費：680円
持ち物：はさみ
対象：60歳以上の練馬区民の方
内容：ビーズで干支の申を作ります。
講師：中村 千代子氏
お申込：12月2日（水）～12月23日（水）来館受付
※抽選結果は12月26日（土）より館内掲示します。

来館申込 初心者パソコン講習会

日時：平成28年1月6日、13日、20日、27日
毎週水曜日 全4回
午後1時30分～午後4時
場所：1階 情報発信収集コーナー
定員：8名（抽選）／参加費：1,080円（テキスト代）
対象：・60歳以上の練馬区民の方
・過去に当講座を受講されていない方
・ローマ字の読み書きができる方
内容：パソコン初心者の方のための講座です。
お申込：12月2日（水）～12月15日（火）来館受付
※抽選結果は12月22日（火）より館内掲示します。

来館申込 パソコン塾

日時：平成28年1月8日～3月25日
金曜日 全12回
午後1時30分～午後4時
場所：1階 情報発信収集コーナー
定員：8名（抽選）／参加費：無料
対象：・60歳以上の練馬区民の方
・過去に当講座に参加したことのない方
・インターネットや電子メールの基礎を習得し、パソコン入力がスムーズに行える方
お申込：12月2日（水）～12月15日（火）来館受付
※抽選結果は、12月22日（火）より館内掲示します。

来館申込 豊センサロンなごみ

日時：平成27年12月17日（木） 午後2時～午後4時
場所：2階 調理実習室
対象：60歳以上の練馬区民の方

定員：20名（先着）／茶菓代：100円
内容：何でも気軽に話せる憩いと和みの会です。
お菓子を食べながら楽しくお話しをしましょう。
お申込：受付中（先着順）
※空きがある場合、当日受付もいたします。

来館申込 声を出そう！ ボイストレーニング

日時：平成28年1月11日～3月14日
毎週月曜日 全10回
午後6時30分～午後7時30分
場所：1階 交流談話サロン
対象：練馬区民の方（60歳未満の方もどうぞ！）
定員：10名（抽選）／参加費：無料
※当講座に初めて参加される方優先
内容：クラシック声法によるボイストレーニングです。
講師：上石 幸恵氏（国立音楽大学声楽科卒業）
持ち物：空のペットボトル（素材が薄いもの）
お申込：12月2日（水）～12月20日（日）来館受付
※抽選結果は、12月22日（火）より館内掲示します。

当日受付 なべさんの 元気湧くわく講座

日時：平成27年12月24日（木）
午後2時～午後3時30分
場所：1階 生涯学習室2
対象：練馬区民の方
（60歳未満の方もどうぞ！）
定員：36名（先着）
参加費：無料
内容：未定（決まり次第館内ポスター掲示致します）
講師：渡邊 一雄氏（NHK文化センター講師兼奉優会理事）
お申込：当日申込み（先着順・午後1時30分より受付）
※午後2時に受付終了となります。

