

豊晴だより3月号 増刊号



受付窓口でご応募する講座は、裏面でご案内しております。
人気講座を多数掲載しておりますので、ご覧下さい。

豊玉高齢者センターのホームページのご紹介♪
<http://toyotama.foryou.or.jp/>

豊玉高齢者センター ほうゆうかい

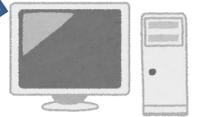
検索

毎月の発行の「豊晴だより」や講座の活動報告も掲載しています。

「講座ってどんな事してるの？」

「『豊晴だより』の内容をすぐに知りたい！」

などアクセスすれば簡単。すぐに情報が手に入りますよ！是非遊びに来て下さい。



活動報告 2016/02/13 16:00

毎週土曜日「PC相談会」好評開催中です！

豊玉高齢者センターで行うPC事業の中でも、大好評の「PC相談会」のご紹介です♪

経験豊富で親切なボランティア講師の方がマンツーマン（賢沢！）で、

ご自身が今知りたいこと！勉強したいこと！を教えてください。



センターのPCを使用することも、ご自身のPCをお持ちでの相談も可能です。
・デジカメで撮った写真を、取り込みたい...

講座の様子をご紹介しています！
参加した講座や気になる講座は
ここでチェック☆

活動報告 2016/02/17 16:45

フラワーボランティア活動日です♪

本日2月2回目のフラワーボランティアの活動日です。

風は冷たいけど日差しは暖かな午前中、7名のボランティアさんが参加してくださいました。



みんなで花殻摘み、雑草抜き、落葉拾いなど...花壇の手入れをしました



月2回行われるフラワー
ボランティアの様子です。
センターの花壇作りを
お届けしています。

来館
申込

整体師が教える 骨盤体操

日 時:平成28年4月1日～9月16日
(第1・3金曜日 全12回)
午後6時～午後7時

場 所:1階 機能回復訓練室

対 象:練馬区民の方(60歳未満の方もどうぞ!)

定 員:15名(抽選) / 参加費:無料

内 容:マットと椅子を使った骨盤体操

講 師:勝村 奈知子氏(整体師)

お申込:3月2日(水)～3月22日(火)来館受付
※抽選結果は、3月25日(金)より館内掲示します。



来館
申込

電気安全教室

日 時:平成28年3月29日(火)
午前11時～正午

場 所:1階 生涯学習室2

対 象:60歳以上の練馬区民の方

定 員:20名(先着) / 参加費:無料

内 容:安全で正しい電気の使い方の解説(節電や災害時の対策)、ショートの実験など。

講 師:(財)関東電気保安協会 飯塚 邦彦氏

お申込:2月25日(木)～来館受付
(定員に達するまで)



来館
申込

「相続問題と遺言の勧め」と無料相談会

日 時:平成28年3月7日(月)
講演会:午後2時～午後3時
相談会:午後3時15分～午後4時30分

場 所:1階 生涯学習室2 / 参加費:無料

対 象:練馬区民の方(60歳未満の方もどうぞ)

定 員:講演会40名(先着)、相談会30名(先着)

内 容:相続と遺言について精通した行政書士が講演し、その後無料相談会を実施します。

講 師:東京都行政書士会練馬支部会員

お申込:受付中、来館受付(定員に達するまで)
※申込み時、相談会希望の有無をご記入下さい。

来館
申込

パソコン塾

日 時:平成28年4月1日～6月24日
(金曜日 全12回、4月29日はお休みです。)
午後1時30分～午後4時

場 所:1階 情報発信収集コーナー

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

定 員:8名(抽選) / 参加費:無料

お申込:3月2日(水)～3月15日(火)来館受付
※抽選結果は、3月22日(火)より館内掲示します。

来館
申込

イスラエルダンス

日 時:平成28年3月27日(日)
午前10時～午前11時

場 所:1階 生涯学習室2

対 象:60歳以上の練馬区民の方

定 員:20名程度(先着)

参加費:無料

内 容:ご存知の「フォークダンス」を楽しみます。
初めての方でもお気軽にご参加いただけます。

講 師:那須 達磨氏(イスラエルダンスを踊る会)

お申込:2月25日(木)より定員に達するまで。
※空きがある場合、当日受付もいたします。



来館
申込

布ぞうり作り

日 時:平成28年4月7日、14日
(第1・2木曜日 全2回)
午後1時～午後4時30分

場 所:1階 生涯学習室2

対 象:60歳以上の練馬区民の方
両日とも参加出来る方

定 員:10名(抽選) / 参加費:100円(鼻緒代)

内 容:布ぞうりを作ります。

持ち物:布(事前にご自身で布の準備をして頂きます)

講 師:春日町リサイクルセンター ボランティア講師

お申込:2月25日(木)～3月17日(木)来館受付
※抽選結果は3月24日(木)に館内掲示します。



来館
申込

豊センサロンなごみ

日 時:平成28年3月18日(金)
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名程度(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。

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。

