豊晴（ほうせい）だより 5月号

豊玉 高齢者センター

発行 平成28年4月25日 第139号

練馬区主催事業

※事前のお申込みまたは登録が必要です。お問合せ・お申込みは下記までお願いします。

①高齢者筋力向上トレーニング	②いきがいデイサービス	③食のほっとサロン
5月10日～7月26日の毎週火・金曜日 午前10時40分～ 午後0時10分 機能回復訓練室	毎週金曜日 午前9時～ 午後0時30分 生涯学習室1・2	毎週火曜日 午前11時30分～ 午後1時 調理実習室

【お問合せ先】①②：練馬区高齢社会対策課　総合事業係　TEL5984-4596（直通）③：当センター　TEL5912-6401

開放事業予定表（基本開催日）

※終了時間は開放事業によって異なります。

	日	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	カラオケ(2,3,4週) 卓球(1,5週)	囲碁・将棋・麻雀(1,2,3,5週) 卓球			囲碁・将棋・麻雀 卓球		麻雀(4,5週)
午後 1時～	カラオケ(2,3,4週) ダンス(1,5週)	囲碁・将棋・麻雀		初心者麻雀(2,4週)	囲碁・将棋・麻雀		麻雀(2,4,5週)
夜間 6時～		囲碁・将棋・麻雀	卓球	筋トレマシン	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ	卓球	麻雀(2,4,5週) 筋トレマシン カラオケ

★5月の開放中止★　①14日（土）午前の麻雀開放、②23日（月）午前の囲碁・将棋・麻雀開放

※筋トレマシン開放は、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。

各種相談

健康相談	生活相談	チョットいっしょに話そう会（出張相談）
毎週月・木・土曜日 午後1時～午後4時 看護師による健康相談	随時受付 職員までお気軽にご相談下さい。	毎月第3木曜日　午後1時30分～ 偶数月：高齢者相談センター相談員（～午後2時30分） 奇数月：地域福祉コーディネーター（～午後3時30分） 日常生活のお困り事などお気軽にご相談下さい。

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0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　午後1時～午後4時
初回面談、要予約（各日3組まで）
※家族の介助が必要な方のための入浴です。

あんずの家（喫茶コーナー）

営業時間：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あります。

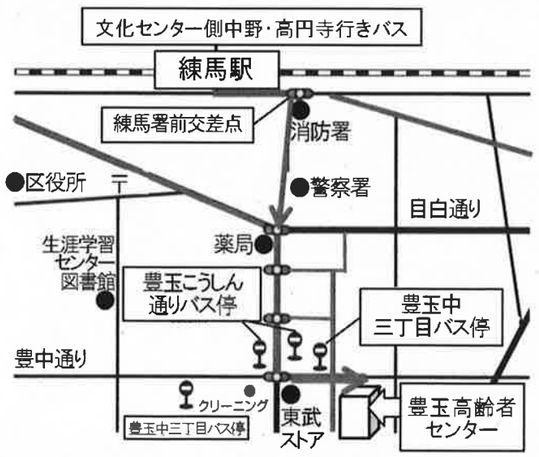
＜5月のお休み＞
1日(日)、3日(火)、4日(水)、5日(木)、14日(土)、15日(日)、28日(土)
23日(月)は会議のため、午後4時30分までの営業となります。（ラストオーダー：午後4時）

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
Tel：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・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
中野駅行き『豊玉中三丁目』バス停下車すぐ
★関東バス　練馬駅北口より
中野駅行き『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストアとなり
高円寺行き『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストアとなり



5月センター事業予定表

※ 灰色 は当日受付事業です。その他は事前申込です。現在募集中の講座は中面をご覧下さい。

日	月	火	水	木	金	土
1 部屋利用抽選会（午前9時半～） 利用者懇談会（午前10時～） 元気体操（午前10時半～）	2	3	4 5月4日（水）フラワーボランティアはお休みです	5	6 リトミック（午前10時～） パソコン塾（午後1時半～） 脳活料理講座（午後5時～） 骨盤体操（午後6時～）	7 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～）
8 ひばりエクササイズ（午前10時半～）	9 和菓子教室（午前10時～） 混声コーラス（午後4時～） ボイストレーニング（午後6時半～）	10 舞踊講座（午前10時半～）	11 初心者PC（午後1時半～）	12 3B体操（午後4時～）	13 パソコン塾（午後1時半～） 脳活料理講座（午後5時～） 5月14日（土）麻雀開放：午後1時～	14 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～）
15 映画会（午後2時～） 午後5時閉館	16 筋トレマシン事業（午後2時～） 混声コーラス（午後4時～） ボイストレーニング（午後6時半～）	17 舞踊講座（午前10時半～） 5月18日（水）フラワーボランティアは植え替えです！	18 フラワーボランティア（午前10時～） 初心者PC（午後1時半～） お気軽にご参加下さい	19 チョット一緒に話そう会（午後1時半～） なべさんの元気湧くわく講座（午後2時～） 筋トレマシン事業（午後2時～） 3B体操（午後4時～）	20 リトミック（午前10時～） パソコン塾（午後1時半～） 脳活料理講座（午後5時～） 骨盤体操（午後6時～）	21 歴史講座～織田信長～（午前10時～） 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～）
22 ひばりエクササイズ（午前10時半～） 5月23日(月)囲碁・将棋・麻雀開放：午後1時～	23 和菓子教室（午前10時～） 筋トレマシン事業（午後2時～） 混声コーラス（午後4時～） ボイストレーニング（午後6時半～）	24	25 初心者PC（午後1時半～）	26 筋トレマシン事業（午後2時～） 3B体操（午後4時～）	27 パソコン塾（午後1時半～） 小物作り（午後1時半～） 脳活料理講座（午後5時～）	28 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～）
29 イスラエルダンス（午前10時～） 元気体操（午前10時半～） お花屋さんのフラワーレッスン（午後1時半～）	30 和菓子教室（午前10時～） 筋トレマシン事業（午後2時～） ボイストレーニング（午後6時半～）	31 ラテンダンス（午後6時～）	《自転車シミュレーター設置しました》 ご利用時間：平成28年4月8日（金）～9月30日（金） 午後1時30分～午後8時30分 場　所：正面玄関すぐ 対　象：60歳以上の練馬区民の方　参加費：無料 内　容：交通ルールを守って安全運転ができているかチェックできます！ ☆ご自由にご利用ください！ご不明なことは職員まで！！☆			

定期開催事業

当日受付 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25分間の軽体操です。 場　所：1階 機能回復訓練室 持ち物：室内履き、水分	毎日実施　定員：各回30名（先着） **前半：午前9時10分～午前9時35分（受付9時～）** **後半：午前9時40分～午前10時5分（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 おひるふらん	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。 場　所：1階 機能回復訓練室 持ち物：室内履き、水分	毎週土曜日　定員30名 **午後1時30分～午後2時30分（受付1時～）** ※午後1時15分の時点で30名を超えた場合、抽選。
当日受付 ひばり エクササイズ	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！ 場　所：1階 機能回復訓練室 持ち物：室内履き、水分	毎月第2・4日曜日　定員20名程度（先着） **5月8日、22日（日）** **午前10時30分～午前11時30分** ※お申込み不要。直接会場へお越しください。
当日受付 健康チェックの日	身体測定、体力測定（5m歩行・片足立ち等）、看護師による健康相談を行います。現在の体力や体型を知り、今後に活かしましょう。 場　所：1階　生涯学習室1	毎月第2土曜日　**5月14日（土）** **受付時間：午前9時30分～11時** ※お申込み不要。直接会場へお越しください。
来館申込 パソコン相談会	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。 場　所：1階　情報収集発信コーナー	毎週土曜日　定員：各回7名（先着） **①午後1時30分～ ②午後2時30分～ ③午後3時30分～** ※定員になり次第、受付終了となります。 6月分の申込は5月2日（月）からとなります

往復ハガキで応募する講座

ハガキの申込みは平成28年4月25日（月）～受付中です。

往復ハガキに、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下さい。〒176-0013　練馬区豊玉中3-3-12　豊玉高齢者センター

〒 歴史講座　織田信長

日　時：平成28年5月21日（土）
　　午前10時～正午
場　所：1階　生涯学習室1・2
対　象：20歳以上練馬区民の方
定　員：70名（抽選）／　参加費：無料
内　容：織田信長の生涯を学びましょう。
講　師：小澤　正太氏（歴史研究家）
締　切：往復ハガキにてご応募下さい。
　　5月9日（月）必着
※右ページの「宝塚観劇会」をお申込の方は
　当講座に優先参加できます。

〒 生け花教室

日　時：平成28年6月2日、9日、30日
　　毎回木曜日　全3回
　　午後1時30分～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：15名（抽選）
材料費：2,700円（900円／1回）
内　容：自由花を学ぶ3回コースの池坊生け花教室です。
講　師：須賀　松翠氏（華道家元池坊教授）
締　切：往復ハガキにてご応募下さい。
　　5月19日（木）必着

〒 讃岐うどん打ち体験教室

日　時：【A】平成28年6月6日（月）
　　【B】平成28年6月15日（水）
　　午前9時30分～午後2時
場　所：2階　調理実習室
対　象：20歳以上の成人の練馬区民の方
定　員：各16名（抽選）
材料費：500円
内　容：讃岐うどんを作って試食します。
講　師：江戸蕎麦讃岐うどん打ち研究会
持ち物：三角巾、エプロン、靴下、お手拭タオル
締　切：往復ハガキにてご応募下さい。
　　5月19日（木）必着
※はがきに【A】または【B】の希望日をご記入下さい。

〒 いきいき☆クッキング

日　時：平成28年6月24日（金）
　　午前10時30分～午後1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：16名（抽選）
材料費：500円
内　容：カジキマグロの和風ステーキや
　　生姜ライスなどを作って試食します。
講　師：食のサポーターねりま会員
持ち物：三角巾、エプロン、お手拭タオル
締　切：往復ハガキにてご応募下さい。
　　6月10日（金）必着

当日受付 映画会

日　時：平成28年5月15日（日）
　　午後2時～（午後1時30分より受付開始）
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）
内　容：上映映画はお問い合わせ下さい。
お申込：お申込み不要。
　　直接会場へお越し下さい。

当日受付 なべさんの元気湧くわく講座



日　時：平成28年5月19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します）
講　師：渡邊　一雄氏（NHK文化センター講師兼幸優会理事）
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。

来館申込 ラテンダンスフィットネス

日　時：平成28年5月31日（火）
　　午後6時～午後7時
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：無料
内　容：ラテン音楽に合わせて楽しく体を動かします
講　師：小池　まゆ子氏（インストラクター）
持ち物：室内履き、飲み物、動きやすい服装
お申込：4月25日（月）～5月15日（日）
　※抽選結果は5月17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5月29日（日）
　　午前10時～午前11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：30名程度（抽選）／　参加費：無料
内　容：イスラエルダンス（フォークダンス）を
　　楽しみます。初心者大歓迎！！
講　師：那須　達磨氏（イスラエルダンスを踊る会）
お申込：4月25日（月）～5月15日（日）
※抽選結果は5月17日（火）より館内掲示します。

来館申込 とんぼ玉を使ったビーズストラップ作り

日　時：平成28年5月27日（金）
　　午後1時30分～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（抽選）　／　材料費：380円
内　容：とんぼ玉がポイントのビーズストラップを
　　作成します。
講　師：中村　千代子氏
お申込：5月2日（月）～5月18日（水）
　※抽選結果は5月20日（金）より館内掲示します。

来館申込 お花屋さんのフラワーレッスン

日　時：平成28年5月29日（日）
　　午後1時30分～午後3時
場　所：2階　調理実習室
対　象：20歳以上の練馬区民の方
定　員：16名（抽選）／材料費：1,000円
内　容：初夏のグリーン系アレンジメントを作ります
講　師：諸井　良治氏
　　（江古田ゆうゆうロード「花保（はなやす）」店主）
持ち物：花ばさみ（貸出し可）、お手拭用タオル
お申込：4月25日（月）～5月21日（土）
　※抽選結果は5月23日（月）より館内掲示します。

来館申込 おでかけ講座 宝塚観劇会

日　時：平成28年8月9日（火）
　　午後1時40分　練馬駅集合
場　所：東京宝塚劇場（午後3時30分公演観劇）
対　象：60歳以上の練馬区民の方
定　員：10名（先着）

※観劇会にお申込の方は左ページ
「歴史講座織田信長」優先参加ができます。

参加費：8,830円
　　（S席料金8,800円　保険料30円）
内　容：宝塚歌劇団月組公演ミュージカル
　　「NOBUNAGA＜信長＞-下天の夢」と
　　ショー「Forever Love！！」の観劇会です。
お申込：4月21日（木）～6月22日（水）※先着順

Hello!～新職員のご紹介です～



元気が何よりの取柄です!!
皆さまとの出会いと、
人と人とのつながりを大切に、
一生懸命頑張ります。
どうぞ宜しくお願いいたします。

①名前：岩井　季志江（いわい　きしえ）
②出身地：岐阜県
③幸せを感じる瞬間：誰かを笑顔にした時
④座右の銘：「己の欲せざるところは、
　　人に施すことなかれ」