

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
1月6日～3月24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、開放事業により異なります。

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

★1月の開放中止★ ①14日(土)午前の麻雀開放 ※1月は第4週目、23日(月)午前も麻雀開放を開催します。
※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。

<1月のお休み>
14日(土)、15日(日)、28日(土)
年末年始のため12月27日(火)から1月5日(木)まで
※16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/>
QRコード対応の携帯電話をお持ちの方は
右記のQRコードを読みとることで簡単に
アクセスできます。



【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



豊玉高齢者センター ご利用方法

練馬区在住、60歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。高齢者センターのご利用には、
利用証が必要となります。高齢者センター・敬老館の利用証をお持ちでない方は、利用登録をさ
せて頂きます。身分証明書(保険証等)をご持参下さい。

豊 晴 だより 1月号

豊玉
高齢者センター

ほ う せ い

発行 平成28年12月25日 第147号

1月センター事業予定表

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

1	2	3	4	5	6	7
日	月	火	水	木	金	土
<年末年始のお知らせ> 12月29日(木)～1月3日(火)は 休館となります。 1月4日(水)より通常通り開館します。 ・入浴は1月5日(木)よりご利用いただけます。 ・あんずの家は 12月27日(火)～1月5日(木)までお休みです。			部屋利用抽選会 (午前9時半～) 利用者懇談会 (午前10時～)	ベリーダンス (午後1時半～) 3B体操 (午後4時～)	リトミック (午前10時～) パソコン塾 (午後1時半～) 骨盤体操 (午後6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～)
8	9	10	11	12	13	14
元気体操 (午前10時半～) 新着！ 歌と踊りの祭典 (午後6時～)	折り紙教室 (午後2時～) 混声コーラス (午後4時～)	いきいき美容教室 (午前10時半～) 脳活美活体操 (午後6時～)	初心者パソコン (午後1時半～) HEALTHY フラダンス (午後4時～)	スローエアロビック (午後2時～) ベリーダンス発表会 &ミニレッスン (午後3時～) 3B体操 (午後4時～)	パソコン塾 (午後1時半～) ほほえみサロン豊玉 (午後2時～) 1月14日(土) 麻雀開放: 午後1時～	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	16	17	18	19	20	21
元気体操 (午前10時半～) 映画会 (午後2時～) 午後5時閉館	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～)	脳活美活体操 (午後6時～)	フラワーボランティア (午前10時～) 初心者パソコン (午後1時半～) HEALTHY フラダンス (午後4時～)	チョットいっしょに話そう会 (午後1時半～) なべさんの元氣 湧くわく講座 (午後2時～) スローエアロビック (午後2時～) 3B体操 (午後4時～)	リトミック (午前10時～) パソコン塾 (午後1時半～) 豊玉サロンなごみ (午後2時～) 骨盤体操 (午後6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	23	24	25	26	27	28
ひばりエクササイズ (午前10時半～)	和菓子教室 (午前10時～) 折り紙教室 (午後2時～) ボイストレーニング (午後6時半～)	いきいき美容教室 (午前10時半～) 脳活美活体操 (午後6時～)	初心者パソコン (午後1時半～)	スローエアロビック (午後2時～) 3B体操 (午後4時～)	いきいき☆ クッキング (午前10時～) パソコン塾 (午後1時半～) 睡眠と食事講座 (午後2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～)
29	30	31	新年明けましておめでとうございます。 旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。 皆さまのご支援・ご協力のもと、無事に新年を迎えることができました。 職員一同初心に立ち返り、ご利用者皆さまのご要望を第一に、地域に 寄与できる施設運営を心がけて参ります。 皆さまのご健勝とご発展を心より祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。 豊玉高齢者センター 所長 米津 岳			

定期開催事業

当日受付 ルファン体操	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） 1 月 22 日、29 日（日） 1 月は第 4・5 週目の開催です。 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 1 月 14 日（土） 受付時間：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 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。 2 月分の予約は 1 月 5 日（木）からとなります。

当日受付 **新春！歌と踊りの祭典 2017**
日 時：平成 29 年 1 月 8 日（日）午後 6 時～午後 7 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：70 名程度（先着）
内 容：新年を歌と踊りで賑やかに迎えましょう！
出 演：センター利用者有志
ダンスユニット彩蘭（サイラ）
持ち物：ハンカチ 1 枚
お申込：当日申込み（先着順・午後 5 時 30 分より受付開始）

当日受付 **ほほえみサロン豊玉**
日 時：平成 29 年 1 月 13 日（金）
午後 2 時～午後 5 時 15 分
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（先着）／材料費：300 円
内 容：レクリエーションや体操を行います。軽食を
ボラティアと共に調理し、みなさんで食事します。
講 師：ご利用者ボランティア
持ち物：エプロン、三角巾 O
お申込：当日会場受付（先着順・午後 1 時 30 分より受付開始）

当日受付 **映画会**
日 時：平成 29 年 1 月 15 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）
内 容：上映作品はお問い合わせ下さい。
お申込：当日申込み
（先着順・午後 1 時 30 分より受付開始）

当日受付 **ベリーダンス講座発表会
&ミニレッスン**
日 時：平成 29 年 1 月 12 日（木）午後 3 時～午後 4 時
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：50 名程度（先着）
参加費：無料
内 容：「女子力アップ！60 歳からのベリーダンス」参加者に
よる発表と、当日参加の皆様と楽しむミニレッスンです。
お申込：当日申込み（先着順・午後 2 時 30 分より受付開始）

当日受付 **なべさんの
元気湧くわく講座**
日 時：平成 29 年 1 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 分より受付開始）
※午後 2 時に受付終了となります。

当日受付 **豊センサロンなごみ**
日 時：平成 29 年 1 月 20 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：24 名（先着）
茶菓代：100 円
内 容：何でも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をしましょう。
お申込：当日申込み（先着順・午後 1 時 30 分より受付開始）

往復ハガキで応募する講座

ハガキの申込みは
平成 28 年 12 月 25 日（日）～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

来館申込

筋トレマシンスタート事業

日 時：平成 29 年 2 月 6 日～3 月 16 日
毎週月・木曜日 全 12 回
午後 2 時～午後 3 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：10 名（抽選）／ 参加費：800 円（保険料）
持ち物：室内履き、飲み物
※動きやすい服装でお越し下さい。
お申込：1 月 5 日（木）～1 月 26 日（木）
※抽選結果は 1 月 30 日（月）より館内掲示します。
★この講座は参加条件がございます。詳しくは職員までお問い合わせ下さい。

〒

いきいき☆クッキング

日 時：平成 29 年 1 月 27 日（金）
午前 10 時～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：炊き込みちらし寿司、たっぷりの野菜ポトフ
など、バランスのとれた家庭料理を作ります。
持ち物：エプロン、三角巾、手拭タオル
講 師：食のサポーターねりま会員
お申込：往復ハガキでご応募下さい。
1 月 13 日（金）必着

〒

エムズキッチン料理教室

日 時：平成 29 年 2 月 8 日（水）
午前 10 時 30 分～正午
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：200 円
内 容：身近な食材に乳製品をプラスし、おやつを
調理・試食します。
持ち物：エプロン、三角巾、手拭タオル
講 師：エムズキッチン専属講師
お申込：往復ハガキでご応募下さい。
1 月 23 日（月）必着

〒

大型講座「東洋医学講座～黄帝内経への道～」

日 時：平成 29 年 2 月 21 日（火）
午前 10 時～正午
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：中国古典医学書の誕生と、その仕組みについて
わかりやすく解説します。
持ち物：筆記用具
講 師：申 英秀氏（新宿区鍼灸師会副会長）
お申込：往復ハガキでご応募下さい。
2 月 3 日（金）必着

〒

睡眠と食事の力で心と体を元気にする ～認知症予防にもつながる睡眠改善～

日 時：平成 29 年 1 月 27 日（金）
午後 2 時～午後 4 時
場 所：1 階 生涯学習室 1・2
対 象：20 歳以上の練馬区民の方
定 員：70 名（抽選）／ 参加費：無料
内 容：睡眠や心を安定させるビタミンについての講義。
持ち物：なし
講 師：村井 美月氏（栄養睡眠改善トレーナー）
お申込：往復ハガキでご応募下さい。
1 月 14 日（土）必着

〒

ラテンダンスフィットネス

日 時：平成 29 年 2 月 7・14・21・28 日
3 月 7・14・21 日
火曜日 全 7 回 午後 6 時～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：ラテンの軽快なリズムにあわせて、立位を中心
とした体操を行います。
持ち物：底の厚い内履き、飲み物
※動きやすい服装でご参加下さい。
講 師：小池 まゆ子氏（インストラクター）
お申込：往復ハガキでご応募下さい。
1 月 28 日（土）必着