

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わかわか かむかむ 元気応援教室	④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	6月2日～7月7日の 毎週木曜日 午前9時30分～ 午前11時30分 調理実習室	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】①②③：練馬区高齢社会対策課 総合事業係 Tel.5984-4596（直通）④：当センター Tel.5912-6401

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)	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

★7月の開放中止★ ①9日(土)麻雀・カラオケ・筋トレマシン ②10日(日)カラオケ③25日(月)午前の麻雀
※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。

<7月のお休み>
3日(日)、9日(土)、17日(日)、23日(土)

25日(月)は会議の為、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

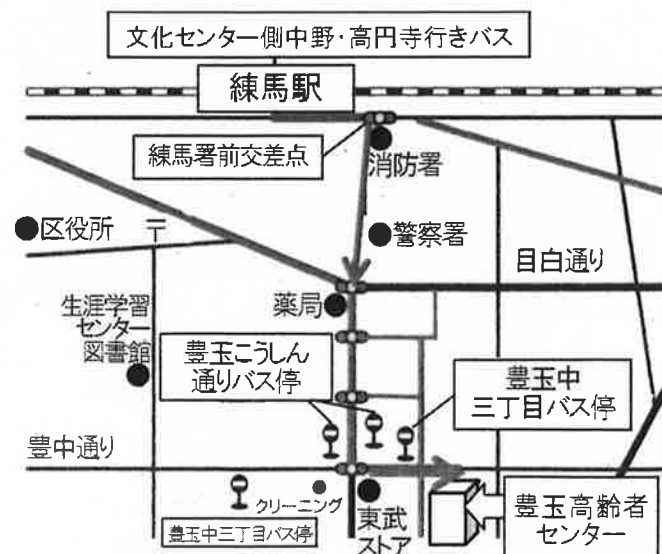
〒176-0013 東京都練馬区豊玉中3-3-12
Tel: 03-5912-6401 Fax: 03-5912-6402
ホームページ: <http://toyotama.foryou.or.jp/>

【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



豊 晴 だより 7月号

ほ う せ い

豊玉
高齢者センター

発行 平成28年6月25日 第141号

7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。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
				7月1日(金) 部屋利用抽選会 (午前9時半～) 利用者懇談会 (午前10時～)	パソコン塾 (午後1時半～) 脳活料理講座 (午後5時～)	英語講座 (午後1時～) パソコン相談会 (午後1時半～) おひるのらん (午後1時半～)
3	4	5	6	7	8	9
ひばりエクササイズ (午前10時半～)	混声コーラス (午後4時～) ボイストレーニング (午後6時半～)	相続セミナー② (午後2時～)	フラワーボランティア (午前9時半～) 初心者PC (午後1時半～) フラダンス (午後4時～)	フラワーセラピー (午後1時半～) 3B体操 (午後4時～)	パソコン塾 (午後1時半～) 脳活料理講座 (午後5時～)	健康チェック (午前9時半～) おひるのらん (午後1時半～)
10	11	12	13	14	15	16
健康長寿 はつらつ祭 (午前9時半～) 7月10日(日) カラオケ開放：中止	混声コーラス (午後4時～) ボイストレーニング (午後6時半～)	舞踊講座 (午前10時半～)	初心者PC (午後1時半～) フラダンス (午後4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～) 脳活料理講座 (午後5時～)	イスラエルダンス (午前10時～) 英語講座 (午後1時～) パソコン相談会 (午後1時半～) おひるのらん (午後1時半～)
17	18	19	20	21	22	23
元気体操 (午前10時半～) 映画会 (午後2時～) 午後5時閉館	筋トレマシン事業 (午後2時～)	舞踊講座 (午前10時半～)	フラワーボランティア (午前9時半～) 明るいきらい支度 (午後1時半～) 初心者PC (午後1時半～) フラダンス (午後4時～)	チョット一緒に 話そう会 (午後1時半～) 筋トレマシン事業 (午後2時～) 3B体操 (午後4時～)	パソコン塾 (午後1時半～) 脳活料理講座 (午後5時～)	パソコン相談会 (午後1時半～) おひるのらん (午後1時半～)
24	25	26	27	28	29	30
ひばりエクササイズ (午前10時半～) おもちゃパズル (午後6時～)	本格イタリア料理 (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～) 7月25日(月) 麻雀開放： 午後1時～	ラテンダンス フィットネス体験会 (午後6時～)	初心者PC (午後1時半～)	筋トレマシン事業 (午後2時～) 3B体操 (午後4時～) 今月は 第5金曜日の 開催です	リトミック (午前10時～) なべさんの元氣 湧くわく講座 (午後2時～) パソコン塾 (午後1時半～) 脳活料理講座 (午後5時～)	おひるのらん (午後1時半～)
31	「囲碁・将棋・麻雀開放」変更のお知らせ 7月より、「囲碁・将棋・麻雀開放」は「麻雀開放」へ変更になります。 囲碁・将棋は引き続き2階リラックスコーナーをご利用下さい。 ※開放事業の日程は裏面「開放事業予定表」をご確認下さい。					

定期開催事業

当日受付 ルラン体操	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） 7 月 3 日、24 日（日） 7 月は第 1・4 日曜日の開催です。 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：生涯学習室 1	毎月第 2 土曜日 7 月 9 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 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。 8 月分の予約は 7 月 2 日（土）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 6 月 25 日（土）～受付中です。

〒 本格イタリア料理教室	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 日 時：平成 28 年 7 月 25 日（月） 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：1,000 円 内 容：イタリア料理を作り、試食します。 持ち物：エプロン、三角巾、 講 師：双木 幸康氏（イタリアン「オーブラ」オーナーシェフ） 締 切：往復ハガキでご応募下さい。 7 月 14 日（木）必着	〒 ご長寿さんの明るい老い支度	日 時：平成 28 年 7 月 20 日（水） 午後 1 時 30 分～午後 3 時 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：30 名（抽選） / 参加費：無料 内 容：成年後見制度の概要や「みちしるべノート」の使用法を講義します。講義終了後参加者を対象に個別無料相談会を行います。 持ち物：筆記用具 講 師：（公）成年後見支援センターヒルフェ会員 締 切：往復ハガキでご応募下さい。 7 月 11 日（月）必着
〒 夏の理科教室 ～化石のレプリカ作りを通して 地球の歴史を探る～	日 時：平成 28 年 8 月 4 日（木） 午前 10 時～午前 11 時 30 分 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（抽選） / 参加費：100 円 内 容：古生代の化石レプリカを作成し、地球の歴史を探ります。小学生から大人までお楽しみ頂けます。 講 師：寺木 秀一氏（東洋大学文学部元教授） 締 切：往復ハガキでご応募下さい。 7 月 23 日（土）必着	〒 脳を刺激する 英語入門講座	日 時：平成 28 年 8 月 6 日～11 月 26 日 （8 月 13 日、9 月 10 日、10 月 8 日はお休みです。） 土曜日 全 14 回 午後 1 時～午後 2 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 ※英語初心者で当講座に初めてご参加する方 定 員：18 名（抽選） 参加費：1,296 円（テキスト代） 講 師：松木 隆氏（英語学習ナビゲーター） 内 容：たくさんの英語の音や音楽に触れ、脳を刺激することを目指します。 初回と最終回にファイブコグを行います。 お申込：往復ハガキにてご応募下さい。 7 月 23 日（土）必着

来館申込

イスラエルダンス

日 時：平成 28 年 7 月 16 日（土）
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（先着）
※空きがある場合、当日受付もいたします。
参加費：無料
内 容：イスラエル（フォーク）ダンスを踊ります。
講 師：那須 達磨氏（イスラエルダンスを踊る会）
持ち物：無し。動きやすい服装でお越し下さい。
お申込：6 月 25 日（土）から定員に達するまで。

来館申込

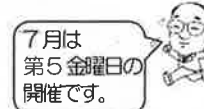
おもちゃパズル

日 時：平成 28 年 7 月 24 日（日）
午後 6 時～7 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（先着）
材料費：100 円
内 容：脳トレパズルを作成して、実際に解きます。
作成したパズルはお持ち帰りいただけます。
講 師：青山 完治氏（おもちゃパズルの会）
持ち物：筆記用具
お申込：6 月 25 日（土）から定員に達するまで。

当日受付

なべさんの
元気湧くわく講座

日 時：平成 28 年 7 月 29 日（金）
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・ボランティア）
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。



来館申込

ラテンダンスフィットネス
体験会

日 時：平成 28 年 7 月 26 日（火）
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：18 名（抽選） / 参加費：無料
内 容：ラテン音楽に合わせて、軽く発汗する程度の運動を楽しみます。
講 師：小池 まゆ子氏（インストラクター）
持ち物：室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物
お申込：6 月 25 日（土）から 7 月 15 日（金）
※抽選結果は 7 月 20 日（水）より館内掲示します。

来館申込

～相続セミナー②～
遺言の基本とススメ

日 時：平成 28 年 7 月 5 日（火）
午後 2 時～午後 4 時
場 所：2 階 調理実習室
対 象：練馬区民の方（60 歳未満の方もどうぞ！）
定 員：30 名（先着）
※空きがある場合当日受付もいたします。
参加費：無料
内 容：相続について分かりやすくお話しします。
全 6 回シリーズ講座の第 2 回目です。
講 師：大澤 順一氏（NPO 法人相続アドバイザー協議会）
お申込：受付中（先着順）
当講座は各シリーズごとにお申込いただけます。

当日受付

映画会

日 時：平成 28 年 7 月 17 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。

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、利用登録をさせていただきます。
身分証明書（保険証等）をご持参下さい。

夏のイベント大特集

オトナもコドモも楽しめる内容で、ご来館お待ちしております!!!

以下の講座は、練馬区民の方ならどなたでもご参加いただけます。

〒

「夏の理科教室」

～化石のレプリカ作りを通して地球の歴史を探る～

日時：平成28年8月4日（木）午前10時～午前11時30分

場所：1階 生涯学習室 1.2

定員：50名（抽選）／参加費：100円

内容：古生代の化石レプリカを作成し、地球の歴史を探ります。
小学生から大人までお楽しみ頂けます。

講師：寺木 秀一氏（東洋大学文学部元教授）

お申込：往復ハガキに7月23日（土）必着で、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、下記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宛

来館
申込

どうぞの会たまむすび舎×豊玉高齢者センター共催

「夏のカレー作り」

日時：平成28年8月10日（水）
午後2時～4時

場所：2階 調理実習室

定員：16名（抽選）／参加費：500円

内容：夏野菜を使ってカレーを作ります！

持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル

お申込：来館申込み。

7月2日（土）～7月23日（土）

※抽選結果は、7月26日（火）館内掲示

来館
申込

どうぞの会たまむすび舎×豊玉高齢者センター共催

「夏のうどん打ち」

日時：平成28年8月24日（水）
午前10時～午後1時

場所：2階 調理実習室

定員：16名（抽選）／参加費：500円

内容：本格讃岐うどん打ち体験をします！

持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル

お申込：来館申込み。

7月25日（月）～8月14日（日）

※抽選結果は、8月16日（火）館内掲示

当日受付

「夏の図工教室」

日時：平成28年8月18日（木）午後2時～午後4時30分
（受付時間：午後1時45分～午後4時）

場所：1階 生涯学習室 2

定員：40名（先着）／参加費：100円

内容：センターで人気の小物作りを2種類体験できます。

お申込：お申込み不要。受付時間内に、直接会場へお越し下さい。

自由工作にも
オススメ



当日受付

「サマーコンサート～SwingAway～」

日時：平成28年8月27日（土）午後4時～午後5時

場所：1階 交流談話サロン

定員：50名程度（先着）／参加費：無料

内容：本格的なジャズバンドの演奏に合わせて、なじみのある夏の歌を楽しめます。

お申込：当日申込（先着順・午後3時30分より受付開始）

2016 心と体の若返り 健康長寿はつらつまつり

平成28年7月10日（日）

9時30分～16時15分

（開場9時/開演9時30分）

テーマに沿った
様々なコーナーを
ご用意しています！

当日受付！
参加費無料！

健康長寿川柳募集！テーマは「若さにつながる私の楽しみ」

応募作品の中から皆さんの投票で、優秀作品が決定します。優秀作品に選ばれた方には、
表彰式で賞品を贈ります。どしどし ご応募ください！（1人1句）

【締め切り】平成28年7月7日（木）

【応募方法】豊玉高齢者センターにある応募用紙に記入の上ご応募ください。

<健康長寿はつらつまつりに伴う開放・センター事業中止のお知らせ>

センター開館時間：午前9時～午後9時30分

※おまつりに伴い利用制限が生じる場合がございます。皆様のご理解・ご協力のほど宜しくお願い致します。

7月9日（土）

午後1時～午後9時30分（閉館）まで
中止および利用不可の事業

- *情報発信・収集コーナー
- *おひるふらん
- *健康相談・家族浴
- *パソコン相談会
- *麻雀開放
- *カラオケ開放
- *夜間筋トレマシン開放

7月10日（日）

午前9時（開館）～午後4時30分まで
中止および利用不可の事業

- *情報発信・収集コーナー
- *交流談話サロン
（昼食時は利用可）
- *ルフラン体操
- *カラオケ開放
- *ひばりエクササイズ

健康長寿はつらつ祭 ボランティア全体会は、7月5日（火）10：00～行います。