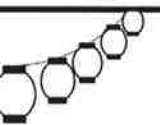


豊 晴 だより 9月号

ほう せい

豊玉
高齢者センター

発行 平成28年8月25日 第143号

9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
 第12回 敬老祭 平成28年9月10日(土)、11日(日) 午前9時30分～午後4時30分 増刊号にて、敬老祭のご案内を掲載しております。 是非ご覧ください！ 敬老祭に伴い「開館時間の変更」「開放中止」などがございます。 詳細は増刊号をご確認下さい。				1	2	3
				部屋利用抽選会 (午前9時半～) 利用者懇談会 (午前10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～)	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～) おひるらん (午後1時半～)
				9月1日(木) 麻雀開放： 午後1時～		
4	5	6	7	8	9	10
元気体操 (午前10時半～)	ボイストレーニング (午後6時半～)	相続セミナー (午後2時～) ラテンダンス フィットネス (午後6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～) HEALTHY フラダンス (午後4時～)	3B体操 (午後4時～)		敬老祭 午前9時半～ 午後4時半
				9月9日(金) 卓球開放：中止		午後5時 閉館 
11	12	13	14	15	16	17
敬老祭 午前9時半～ 午後4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～)	ラテンダンス フィットネス (午後6時～)	初心者PC (午後1時半～) HEALTHY 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～) 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～) 小物作り講座 (午後1時半～)	英語講座 (午後1時～) パソコン相談会 (午後1時半～) おひるらん (午後1時半～)
午後5時 閉館 						
18	19	20	21	22	23	24
元気体操 (午前10時半～) 映画会 (午後2時～)	混声コーラス (午後4時～) コーラス卒業発表会 (午後4時半～)	ラテンダンス フィットネス (午後6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～)	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～)	いきいき☆クッキング (午前10時半～) パソコン塾 (午後1時半～)	英語講座 (午後1時～) パソコン相談会 (午後1時半～) おひるらん (午後1時半～)
午後5時閉館				今月は 第4木曜日の 開催です 		
25	26	27	28	29	30	
ひばりエクササイズ (午前10時半～)	和菓子教室 (午前10時～) ボイストレーニング (午後6時半～)	ラテンダンス フィットネス (午後6時～)	初心者PC (午後1時半～) 脳活オリジナル レシピ作り (午後4時半～)	生け花教室 (午後1時半～) ベリーダンス (午後1時半～) 3B体操 (午後4時～)	パソコン塾 (午後1時半～)	
	9月26日(月) 麻雀開放： 午後1時～					

練馬区主催事業		
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
9月1日～11月18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)							
	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～	筋トレマシン開放時間変更のお知らせ：9月より開放時間が午後8時までとなります			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

★9月の開放中止★ ①1日(木)午前の麻雀 ②9日(金)卓球 ③10日(土)麻雀・筋トレ・カラオケ
④11日(日)カラオケ ⑤26日(月)午後の麻雀
※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	あんずの家(喫茶コーナー)
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。	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。
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。	<9月のお休み> 4日(日)、18日(日)、24日(土) 26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

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） 9月25日（日） 9月は第4日曜のみ開催です 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 9月3日（土） 9月は第1土曜の開催です 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 第2土曜はお休みです 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。 10月分の予約は9月2日（金）からとなります。

**来館
申込**

ブローチ作り講座

日 時：平成28年9月16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：450円
内 容：メタリックヤーン（紐）を使って花形のブローチを作ります。手芸初心者の方にもおススメです。
持ち物：定規、はさみ、ピンセット（お持ちであれば）
講 師：中村 千代子氏（まゆの会）
お申込：8月25日（木）～9月9日（金）
※抽選結果は9月12日（月）より館内掲示します。

**来館
申込**

筋トレマシンスタート事業

日 時：平成28年10月17日～11月24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：9月2日（金）～9月23日（金）
※抽選結果は10月7日（金）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。

**来館
申込**

パソコン塾

日 時：平成28年10月7日～12月23日
毎週金曜日 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
対 象：60歳以上の練馬区民の方
パソコンの入力がスムーズに行える方
定 員：8名（抽選）／参加費：無料
内 容：パソコン中級者のための講座です。
お申込：9月2日（金）～9月15日（木）
※抽選結果は9月22日（木）より館内掲示します。

**来館
申込**

脳活料理講座オリジナルレシピを作ってみよう！

日 時：平成28年9月28日（水）
午後4時30分～午後6時30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：10名（抽選）
内 容：脳活料理講座で考えたオリジナルレシピの調理実習をします。
材料費：500円
持ち物：三角巾、エプロン、お手拭タオル
お申込：8月25日（木）～9月17日（土）
※抽選結果は9月20日（火）より館内掲示します。

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。

往復ハガキで応募する講座

ハガキの申込みは平成28年8月25日（木）～受付中です。

〒

いきいき☆クッキング

日 時：平成28年9月23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：かむかむちらし、簡単しゅうまいなどを作って試食します。
持ち物：三角巾、エプロン、お手拭タオル
講 師：食のサポーターねりま会員
締 切：往復ハガキでご応募下さい。
9月12日（月）必着

〒

和菓子教室

日 時：平成28年9月26日、10月17日・31日
11月14日・28日、12月19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
定 員：20名（抽選）
材料費：1,200円（6回分前納）
内 容：ご自身でも作れる和菓子作り。
持ち物：エプロン、さらし布巾、手拭タオル
講 師：柴崎 真保氏（料理研究家）
締 切：往復ハガキでご応募下さい。
9月14日（水）必着

〒

元気体操

日 時：平成28年10月2日～
平成29年3月19日
第1・3日曜日 全12回
午前10時～午前11時
（1月は第2・3日曜の開催です。）
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：座位を中心とした体操。筋力の低下が気になる方や体操を始めた方向けの講座です。
持ち物：室内履き、飲み物、タオル又は手ぬぐい
※動きやすい服装でお越し下さい。
講 師：萩野 博氏（健康づくりコーディネーター）
締 切：往復ハガキでご応募下さい。
9月20日（火）必着

〒

生け花教室

日 時：平成28年9月29日、10月13日
11月10日
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：900円×出席日数
内 容：自由花を学ぶ3回コースの池坊生花教室です。
講 師：須賀 松翠氏（華道家元池坊教授）
締 切：往復ハガキでご応募下さい。
9月14日（水）必着

〒

音楽を作り上げる ～混声コーラス教室～

日 時：平成28年10月3日～平成29年3月20日
毎週月曜日 全18回
午後4時～午後5時
（10月10日・24日、11月28日、12月19日、
1月2日・23日、2月27日はお休みです。）
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：30名（抽選）
参加費：200円程度（発表会用ファイル代）
内 容：発声練習からはじめるコーラス教室
※3月20日に卒業発表会があります。
持ち物：内履き
講 師：林 えい子氏（国立音楽大学卒 ソプラノ歌手）
締 切：往復ハガキでご応募下さい。
9月20日（火）必着

〒

元タカラジェンヌが教える！ 脳活美活体操

日 時：平成28年10月4日～
平成29年1月31日
毎週火曜日 全17回
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：20名（抽選）
参加費：無料
内 容：脳と身体に刺激を与え、美と健康を意識した体操講座です。変化を知るためにファイブコグテスト（脳）体力測定（身体）などを行います。
講 師：にしき 愛氏（介護予防運動指導士・元宝塚歌劇団）
締 切：往復ハガキでご応募下さい。
9月20日（火）必着

第12回 豊玉高齢者センター

敬老祭



日時: 9月10日(土)・11日(日)

午前9時30分～午後4時30分

場所: 練馬区立豊玉高齢者センター(東武ストアとない)

10日(土)11日(日) 両日開催の催し物

豊セン名物 バザー 午前9時30分～午後3時

※当日午前9時15分より中庭入口で整理券を配布します。
エコバッグの持参にご協力をお願いします。



サークル発表会 午後2時～午後4時15分

日ごろ豊玉高齢者センターで活動されているサークルの発表会です。



カラオケ発表会 午前10時～午後4時 ※参加受付は終了しました。

作品展 午前9時30分～午後4時 (体験コーナーもあります)

10日(土) 開催の催し物

社交ダンスパーティー 午後1時～午後4時

パソコンで名刺作り 正午～午後2時30分(当日整理券を配布します)

麻雀大会 午前9時50分～午後4時 ※参加受付は終了しました。



11日(日) 開催の催し物

豊セン縁日 午前10時～午後4時

豊玉小学校こんにちわコンサート 午前10時30分～午前11時

高齢者のためのパソコン塾

～先生と生徒のGIFアニメ習作展～ 午前10時～午後3時 (※事前申込み)

碁大会 午前10時～午後4時30分 ※参加受付は終了しました。



お問い合わせ 練馬区立豊玉高齢者センター 電話: 03-5912-6401
練馬区豊玉中3-3-12 (東武ストアとなり)

敬老祭に伴う開放事業等のお休み・変更について

敬老祭に伴い、下記の通り変更させていただきます。ご理解とご協力の程お願い申し上げます。

※ ○: 利用できます ×: 利用できません —: 通常実施なし

	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)
開館時間	午前9時～	午前9時30分～	午前9時30分～
閉館時間	午後9時30分	午後5時	午後5時
サークル活動	午前○/午後・夜間×	×	×
駐車場	午前○/午後・夜間×	×	×
一般浴・家族浴	○	×	—
1階 交流談話サロン	○	イベント時、制限あり	イベント時、制限あり
2階 リラックスコーナー	○	○	○
ルファン体操	○	×	×
おひるふらん	—	×	—
卓球開放	×	—	—
カラオケ開放	—	×	×
筋トレ開放	—	×	—
パソコン相談会	—	×	—
健康相談	—	×	—
パソコン個人利用	午前○/午後・夜間×	×	×

当日受付

混声コーラス教室～音楽をつくり上げる～「卒業発表会」

日時: 平成28年9月19日(月)
午後4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!) お申込: 不要。直接会場にお越し下さい。

定員: 50名程度(先着)/参加費: 無料

内容: 今年4月からスタートしたコーラス教室の卒業生による発表会です。「ステンカラージン」や「この星に生まれて」などを歌います。
お申込: 不要。直接会場にお越し下さい。
(先着順・午後4時より受付開始)

当日受付

映画会

日時: 平成28年9月18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9月22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!)

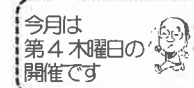
定員: 36名(先着)/参加費: 無料

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・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。



… — — — — — お世話になりました! … — — — — —

このたび8月で退職することとなりました。
利用者の皆様のいきいきとしたお姿にいつも
元気を頂いていました。

これからもセンターでの経験を活かして

がんばります。お世話になりました。

ありがとうございました。

浅沼 尚子

9月より港区に異動することになりました。

いつもご利用者の皆様があたたく見守り、

支えてくださったからこそ、今の私があります。

沢山の事を学ばせて頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。

異動先でも今までの経験を活かして頑張ります!!

いつまでも笑顔のたえない日々をお過ごしください。

4年間、本当にありがとうございました。 坪内 美央