

# 練馬区主催事業

- ①高齢者筋力向上トレーニング  
2月2日、5日、9日、12日、16日、19日、23日、26日(火、金) 午前10時40分～午後12時10分/場所:機能回復訓練室
- ②若さを保つ栄養教室  
2月3日、17日(水) 午前9時30分～午前11時30分/場所:調理実習室
- ③しっかりかんで元気応援教室  
2月4日、18日(木) 午前10時30分～午後12時/調理実習室(4日)・相談室1(18日)
- ④いきがいデイサービス  
2月5日、12日、19日、26日、(金) 午前9時～午後12時30分/場所:生涯学習室1・2
- ⑤食のほっとサロン  
2月2日、9日、16日、23日(火) 午前11時30分～午後1時/場所:調理実習室

【お問い合わせは下記まで…】  
 ☆①②③④高齢社会対策課 総合事業係  
 Tel.5984-4596(直通)  
 ☆⑤当センター Tel.5912-6401

**★カラオケ開放★** 第2・3・4日曜日 午前9時～午後5時 / 毎週木・土曜日 午後6時～午後8時30分

**★卓球開放★** 毎週月・木曜日 午前9時～正午 / 第1・5日曜日 午前9時～正午  
 毎週火・金曜日 午後6時～午後8時30分

**★筋トレマシン開放★** 毎週水・土曜日 午後6時～午後7時30分  
 ※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。

**★囲碁・将棋・麻雀開放★** 毎週月・木曜日 午前9時～午後8時30分  
 (第4日曜日は午後1時からの開放です)

※麻雀は、第2土曜日の午後1時～午後8時30分  
 第4・5土曜日の午前9時～午後8時30分も開放しております。

**★初心者麻雀開放★** 第2・4水曜日 午後1時～午後5時  
 ※対象は初心者の方です。ボランティア講師に相談できます。

**★ダンス開放★** 第1・5日曜日 午後1時～午後4時

### 開放事業変更のお知らせ

- ☆2月1日(月)  
囲碁・将棋・麻雀開放:  
午後1時～
- ☆2月13日(土)  
麻雀開放:午後1時～
- ☆2月22日(月)  
囲碁・将棋・麻雀開放:  
午後1時～

- ☆健康相談☆**(看護師による相談です) 毎週月・木・土:午後1時～午後4時 ※第2土曜日はお休みです。
- ☆生活相談☆**随時受け付けています
- ☆チョットいっしょに話そう会☆**  
 毎月第3木曜日開催:2月18日(木)午後1時30分～午後2時30分  
 偶数月:高齢者相談センター相談員による相談会です。午後1時30分～午後2時30分  
 奇数月:社会福祉協議会の地域福祉コーディネーターによる相談会です。午後1時30分～午後3時30分

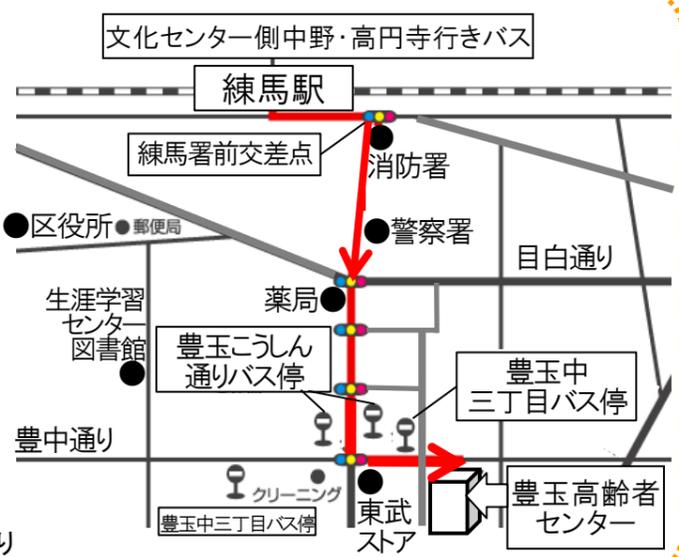
**☆一般浴☆**毎週月・火・木・金曜日 午後1時～午後4時 (受付時間:午後12時30分～午後3時20分)  
 ※石鹸、シャンプー、タオル等のご用意はございませんので、各自ご持参ください。

**☆家族浴☆**毎週土曜日 男女とも午後1時～午後4時まで(第2土曜日はお休みです。)  
 ※家族などの介助が必要な方のための入浴時間です。予約制のためご希望の方は事前にご相談ください。

- ☆あんずの家(喫茶コーナー)** 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ございます。  
 2月のお休み:7日(日)、13日(土)、21日(日)、27日(土)  
 29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  
 ☎: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・有楽町線 練馬駅 中央口より 徒歩10分  
 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 2月号

豊玉  
高齢者センター

ほう せい

発行 平成28年1月25日 第136号

日	月	火	水	木	金	土
	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日
	部屋利用抽選会 (午前9時半～) 利用者懇談会 (午前10時～) ボイストレーニング (午後6時半～)	歴史講座 フランス革命 (午前10時～)	フラワー ボランティア (午前10時～)	3B体操 (午後4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～)
2月1日(月) 囲碁・将棋 麻雀開放: 午後1時～						
2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
子どもと 昔みそ作り (午前10時～) 元気体操 (午前10時半～)	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～)	自分史講座 (午前10時～)		イスラエルダンス (午前10時～) 筋トレマシン事業 (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～)	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～)
					2月13日(土) 麻雀開放: 午後1時～	
2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
ひばり エクササイズ (午前10時半～)	気楽に落語 (午前10時半～) 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～)		フラワー ボランティア (午前10時～) 相続と財産管理 (午後1時半～)	おいしい家庭料理 (午前10時半～) 生け花教室 (午後1時半～) 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～) 豊センサロン 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～)
2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
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～) フラワーセラピー (午後1時半～) 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～)		ちぎり貼り絵 ～おひなさま～ (午後1時半～)	筋トレマシン事業 (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～)	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～)
		2月22日(月) 囲碁・将棋・ 麻雀開放: 午後1時～				
2月28日	2月29日	<b>当日受付 映画会</b> 日時:平成28年2月21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(先着順) 内容:上映映画はお問い合わせください。 お申込:お申込不要。直接会場にお越し下さい。				
ひばり エクササイズ (午前10時半～) お花屋さんの フラワーレッスン (午後1時半～)	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～)					

2月の  
「なべさんの  
元気湧くわく講座」  
はお休みとなります。

**当日受付 ルフラン体操 毎日実施** 前半：午前9時10分～午前9時35分（受付：午前9時～）  
後半：午前9時40分～午前10時5分（受付：午前9時10分～）  
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。／定員：各回30名（先着）／持ち物：室内履き・飲み物  
場所：1階 機能回復訓練室／お申込：お申込み不要、直接会場へお越し下さい。（定員になり次第、受付終了となります）

**当日受付 健康チェックの日 <2月13日（土）午前9時30分～午前11時（受付時間）>**  
身体測定、体力測定（5m歩行、片脚立ち等）を行い、今の体力や体型を知り、今後に生かすことができます。  
場所：1階 生涯学習室1／お申込：お申込み不要、直接会場へお越し下さい。

**来館申込 パソコン相談会 ※3月分は2月2日（火）からお申込みを開始します。**  
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。  
日時：毎週土曜日／午後1時30分～、午後2時30分～、午後3時30分～ 各回7名  
場所：1階 情報収集コーナー／お申込：2月2日（火）～来館申込み（定員になり次第、受付終了となります）

**当日受付 ひばりエクササイズ**   
日時：平成28年2月14日、28日（日）  
毎月第2・第4日曜日  
午前10時30分～午前11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：20名程度（先着）／参加費：無料  
内容：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！  
持ち物：室内履き、飲み物  
お申込：お申込み不要、直接会場へお越し下さい。

**当日受付 気楽に落語**  
日時：平成28年2月15日（月）  
午前10時30分～午前11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  
定員：15名程度（先着）  
参加費：無料  
内容：練馬区初☆ドキュメンタリー落語を披露します。  
出演：三遊亭 はらしょう氏（三遊亭円丈の弟子）  
お申込：当日受付（午前10時15分より）

**当日受付 おひるふらん**   
日時：平成28年2月6日、13日、20日、27日  
毎週土曜日  
午後1時30分～午後2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：30名（※午後1時15分の時点で、定員30名を超えた場合のみ抽選を行いません。）  
参加費：無料／持ち物：室内履き、飲み物  
内容：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。  
お申込：当日申込み（午後1時より受付）

**来館申込 ～おひなさま～  
ちぎり貼り絵講座**   
日時：平成28年2月24日（水）  
午後1時30分～午後3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  
定員：12名（先着）／参加費：無料  
内容：おひなさまをちぎり貼り絵します。（館内に見本を飾ってあります。ご覧下さい。）  
講師：センター職員  
持ち物：はさみ、のり、筆記用具  
申込締切：2月2日（火）より定員に達するまで。

**来館申込 豊センサロンなごみ**  
日時：平成28年2月19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。

**来館申込 イスラエルダンス**   
日時：平成28年2月11日（木）  
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  
参加費：無料／定員：15名程度（先着）  
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：1月20日（水）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 初心者パソコン講習会**  
日時：平成28年3月2日、9日、16日、23日  
毎週水曜日 全4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／定員：8名（抽選）  
対象：・60歳以上の練馬区民の方  
・過去に当講座を受講されていない方   
・ローマ字の読み書きができる方  
参加費：1,080円（テキスト代）  
内容：パソコン初心者の方のための講座です。  
お申込：2月2日（火）～2月15日（月）来館受付  
※抽選結果は2月22日（月）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2月28日（日）  
午後1時30分～午後3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：16名（先着）  
材料費：1,000円  
内容：「ひなまつり」をテーマとした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」店主）  
持ち物：花ばさみ、お手拭用タオル  
お申込：受付中（先着順）

**来館申込 自分史講座**  
日時：平成28年2月9日（火）  
午前10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：30名（先着）／参加費：無料  
内容：自分史とはどのようなものか、自分史の意義、作るメリット、表現方法などをお話します。  
自分史シートの作成体験も行います。  
講師：斎藤 皓一氏（自分史活用アドバイザー）  
お申込：受付中（先着順）

**来館申込 自分史講座**  
内容：自分史とはどのようなものか、自分史の意義、作るメリット、表現方法などをお話します。  
自分史シートの作成体験も行います。  
講師：斎藤 皓一氏（自分史活用アドバイザー）  
お申込：受付中（先着順）

**往復ハガキでご応募する講座** 2月3日（水）まで引続き募集中です！

往復はがきに、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ください。〒176-0013 練馬区豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター 宛  
※はがきの申込みは平成27年12月25日（金）～ 募集中です。

**弁護士による  
相続と財産管理の基礎知識**  
日時：平成28年2月17日（水）  
講演会：午後1時30～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1・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50名（抽選）、相談会6名（抽選）  
内容：相続や財産管理の基礎知識を学び、その後無料相談会を実施します。  
講師：千田 賢氏（弁護士）  
申込締切：往復ハガキでご応募下さい。  
2月3日（水）必着  
※申込み時、相談会希望の有無をご記入下さい。

**～お花で癒しの時間～  
フラワーセラピー教室**   
日時：平成28年2月22日（月）  
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：25名（抽選）  
材料費：1,600円  
内容：早春のフラワーアレンジメントを行います。  
講師：フラワーセラピー研究会会員  
持ち物：花ばさみ、エプロン、 作品を持ち帰る袋  
2ℓペットボトル（底から20cm程）  
申込締切：往復ハガキにてご応募下さい。  
2月3日（水）必着

**Hello! ～新職員のご紹介です～** ①名前 ②出身地 ③幸せを感じる瞬間 ④座右の銘



昨年入職しました高崎 奈奈子です。  
初めての事だらけで、皆様から教えて頂く事が多いかと思っております。  
その時はご指導の程、よろしくお願い致します。

- ①高崎 奈奈子（たかさき ななこ）
- ②東京都
- ③大きなお風呂の湯舟に浸かった時
- ④すべてはうまくいっている