

①高齢者筋力向上 トレーニング	②わかわか かむかむ 元気応援教室	③いきがい デイサービス	④食のほっとサロン
期間中の毎週火・金曜日 午前 10 時 40 分～ 午後 0 時 10 分 機能回復訓練室	期間中の毎週木曜日 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】①②③：練馬区高齢社会対策課 総合事業係 Tel5984-4596（直通）④：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

★4月の開放中止★ ①9 日（土）午前の麻雀開放、②25 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。

✽ **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
中野橋行き『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

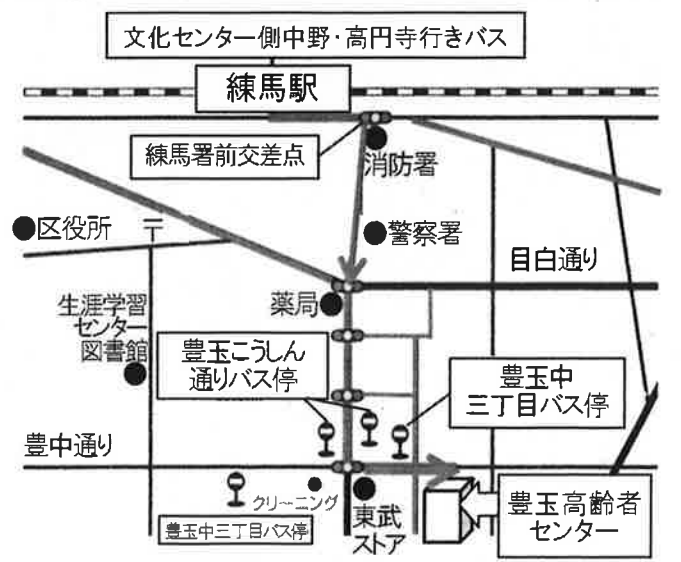
あんずの家(喫茶コーナー)

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。

<4 月のお休み>
3 日(日)、9 日(土)、17 日(日)、23 日(土)

❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀

4 月 26 日（火）の通常メニューのラストオーダーは
午後 2 時、その後はコンサート特別メニューのみ販売



4月センター事業予定表						
※ は当日受付事業です。その他は事前申込制です。現在募集中の事業は中面をご覧ください。						
日	月	火	水	木	金	土
当日受付 映画会 日 時:平成28年4月17(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:お申込み不要。直接会場にお越し下さい。	来館申込 豊センサロンなごみ 日 時:平成28年4月22(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(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をしましょう。 お申込:受付中(先着順) ※空きがある場合は当日受付いたします。		4月1日	4月2日		
			部屋利用抽選会 (午前9時半～)	英語講座 (午後1時～)		
			利用者懇談会 (午前10時～)	パソコン相談会 (午後1時半～)		
			パソコン塾 (午後1時半～)	おひるふらん (午後1時半～)		
			骨盤体操 (午後6時～)			
4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日
豊セン 春の清掃活動 (午前10時～) 元気体操 (午前10時半～)	清掃ボランティア募集中！ 詳細は受付窓口まで お問い合わせください。		フラワー ボランティア (午前10時～)	布ぞうり作り (午後1時～) ベリーダンス (午後1時半～)	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～)
					4月9日(土) 麻雀開放: 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～)
4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日
ひばり エクササイズ (午前10時半～)	混声コーラス (午後4時～)	春の交通安全教室 (午前10時～) 舞踊講座 (午前10時半～)		布ぞうり作り (午後1時～) ベリーダンス (午後1時半～)	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～)
4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日
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～)	舞踊講座 (午前10時半～)	フラワー ボランティア (午前10時～) ～こいのぼり～ 貼り絵講座 (午後2時～)	ベリーダンス (午後1時半～) 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～)	パソコン塾 (午後1時半～) 豊センサロン なごみ (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～)
午後5時閉館				ラテンダンス フィットネス (午後4時～)	今月のなごみは 第4金曜日です	
4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
ひばり エクササイズ (午前10時半～)	混声コーラス (午後4時～) 4月25日(月) 囲碁・将棋 麻雀開放: 午後1時～	サロンコンサート ～春の歌～ (午後3時～)		ベリーダンス (午後1時半～)	イスラエルダンス (午前10時～)	おひるふらん (午後1時半～)

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 ひばりエクササイズ <4月10日、24日（日）午前10時30分～午前11時30分>
毎月第2・4日曜日は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！
定員：20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。

当日受付 おひるふらん＊ <4月2日、9日、16日、23日、30日（土）午後1時30分～午後2時30分>
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。
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す。）／持ち物：室内履き、飲み物
参加費：無料／場所：1階 機能回復訓練室／お申込：当日お申込み（午後1時より事務所にて受付開始）

当日受付 健康チェックの日 <4月9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 ※5月分は4月2日（土）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：4月2日（土）～来館申込み（定員になり次第、受付終了となります）

往復ハガキでご応募する講座
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28年3月25日（金）～ 募集中です。

3B(サンビー)体操
日時：平成28年5月12日～7月28日
毎週木曜日 全12回（うち2回は体力測定）
午後4時～午後5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：15名（抽選）／参加費：90円（保険料）
内容：手具を使って体操を行います。
※基本は立ったままの運動となります。
講師：宮崎 初恵氏（日本3B体操協会公認指導士）
持ち物：上履き、飲み物、動きやすい服装
お申込：往復ハガキにてご応募下さい。
4月23日（土）必着

和菓子教室
日時：平成28年5月9日・23日、30日
6月13日・20日・27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）／参加費：1,200円（材料費6回分前納）
内容：ご自宅でも作れる和菓子作り
講師：柴崎 真保氏（料理研究家）
持ち物：エプロン・さらしふきん、手拭きタオル他
申込締切：往復ハガキにてご応募ください。
4月23日（土）必着

サロンコンサート～春の歌～
日時：平成28年4月26日（火）
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（先着順）／参加費：無料
内容：春の歌を聴き、歌いましょう。
出演：藤沢 たまき氏（声楽家）
お申込：当日申込み
（先着順、午後2時30分より受付開始）

なべさんの元氣満ちわく講座
日時：平成28年4月21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致します）
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）
※午後2時に受付終了となります。

当日受付 自転車シミュレーター体験教室
日時：平成28年3月30日（水）
午前10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：50名程度（先着順）／参加費：無料
内容：自転車シミュレーターを使用し交通ルールを学びます。
講師：シミュレーター指導員
お申込：当日受付（自由参加）

Hello! ～新職員のご紹介です～
3月より入所しました。
笑顔を大切に頑張ります！！

①名前 ②出身地 ③幸せを感じる瞬間 ④座右の銘
①橋本 ちえみ（はしもと ちえみ）
②福島県
③「ダイエット」を忘れ、おいしい物を思う存分食べているとき
④忘己利他

来館申込 ラテンダンスフィットネス
日時：平成28年4月21日（木）
午後4時～午後5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（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：3月25日（金）～4月10日（日）
※抽選結果は4月12日（火）より館内掲示します。

来館申込 声を出そう！ボイストレーニング
日時：平成28年5月9日～7月11日
毎週月曜日 全10回
午後6時30分～午後7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！）
定員：10名（抽選）／参加費：無料
内容：クラシック声法によるボイストレーニングです。
講師：上石 幸恵氏（国立音楽大学声楽科卒業）
持ち物：空のペットボトル（素材が薄いもの）
お申込：4月2日（土）～4月23日（土）来館受付
※抽選結果は4月26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4月29日（金）
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
定員：20名（抽選）／参加費：無料
内容：ご存知の「フォークダンス」を楽しみます。
講師：那須 達磨氏（イスラエルダンスを踊る会）
お申込：3月25日（金）～4月10日（日）
※抽選結果は4月12日（火）より館内掲示します。

来館申込 ～こいのぼり～貼り絵講座
日時：平成28年4月20日（水）
午後2時～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：折り紙を使用して「こいのぼり」を切り貼り絵します。（館内に見本を掲示しています。）
講師：センター職員／持ち物：はさみ、のり、筆記用具
お申込：受付中（先着）～定員に達するまで

来館申込 ～認知症に強い脳を作る～「脳活料理講座」
日時：平成28年5月6日～9月2日 毎週金曜日 全18回
午後5時～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：12名（抽選）
参加費：テキスト代100円、食材費1,000円（2回分）

来館申込 初心者パソコン講習会
日時：平成28年5月11日、18日、25日、6月1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
対象：60歳以上の練馬区民の方
・ローマ字の読み書きができる方
定員：8名（抽選）／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：4月2日（土）～4月15日（金）来館受付
※抽選結果は4月22日（金）より館内掲示します。

来館申込 音楽リズム講座～リトミック～
日時：平成28年5月6日～7月29日
第1・第3金曜日全6回（7月のみ第3・5金曜日）
午前10時～午前11時
場所：2階 娯楽室
定員：15名（抽選）／参加費：無料
対象：60歳以上の練馬区民の方
内容：体を動かす体験を通して音楽を楽しみます。
講師：野沢 絵美氏（リトミックサークルピッコラマーノ代表）
持ち物：室内履き（底の浅いもの）、動きやすい格好
お申込：4月2日（土）～4月20日（水）
※抽選結果は4月22日（金）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5月16日～6月23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
お申込：4月2日（土）～4月23日（土）来館受付
※抽選結果5月6日（金）より館内掲示します。
★この講座は参加条件があります。詳しくは職員までお問い合わせください。

来館申込 春の交通安全教室
日時：平成28年4月12日（火）
午前10時～午前11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（先着）
参加費：無料
内容：高齢者交通指導員向けの交通教室です。
講師：練馬警察 交通課
お申込：受付中（先着）～定員に達するまで

内容：参加者同士で新しいレシピを考えて作り、知的な機能を使うことで認知症予防を目的とします。
初回と最終回にファイブコグテストを行います。
持ち物：筆記用具
お申込：4月2日（土）～4月17日（日）まで
※抽選結果は4月22日（金）より館内掲示します。