

練馬区主催事業

- ①高齢者筋力向上トレーニング
3月1日、4日、8日、11日、15日、18日、22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
3月2日、9日(水) 午前9時30分～11時30分/場代:調理実習室
- ③しっかりかんで元気応援教室
3月3日、17日(木) 午前10時30分～正午/場所:会議室(3日)、調理実習室(17日)
- ④いきがいデイサービス
3月4日、11日、18日、25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 3月1日、8日、15日、22日、29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
 TEL5984-4596(直通)
 ☆⑤当センター TEL5912-6401

★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
 ☆3月12日(土)
 麻雀開放:午後1時～
 ☆3月28日(月)
 囲碁・将棋
 麻雀開放:午後1時～
 ☆3月31日(木)
 囲碁・将棋
 麻雀開放:中止

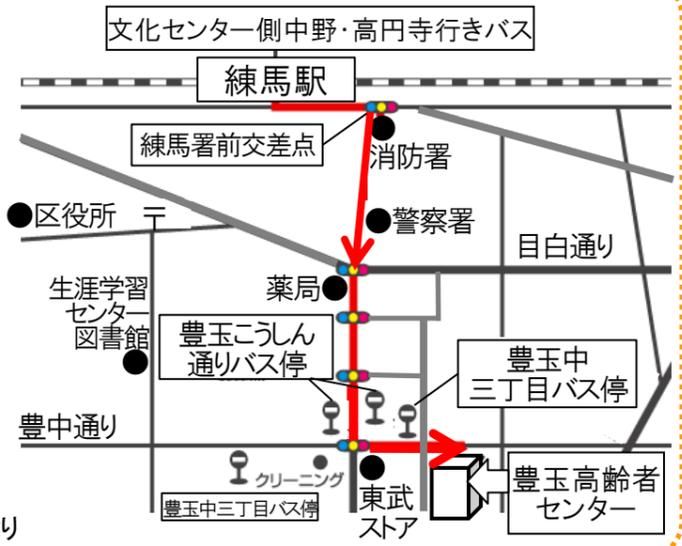
- ☆健康相談(看護師による相談です) 毎週月・木・土:午後1時～午後4 ※3月5日(土)はお休みです。
- ☆生活相談☆随時受け付けています
- ☆チョットいっしょに話そう会☆
毎月第3木曜日開催:3月17日(木)午後1時30分～午後3時30分
 偶数月:高齢者相談センター相談員による相談会です。午後1時30分～午後2時30分
 奇数月:社会福祉協議会の地域福祉コーディネーターによる相談会です。午後1時30分～午後3時30分

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
 ※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。
 3月のお休み:6日(日)、12日(土)、20日(日)、26日(土)
 28日(月)は研修の為、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
 ☎: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 3月号

豊玉
高齢者センター

発行 平成28年2月25日 第137号

日	月	火	水	木	金	土
3月センター事業予定表		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
※ 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。		部屋利用抽選会 (午前9時半～) 利用者懇談会 (午前10時～)	フラワー ボランティア (午前10時～) 初心者PC (午後1時半～)	筋トレマシン事業 (午後2時～) なべさんの元気 湧くわく講座 (午後2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～)
		3月の「なべさんの元気湧くわく講座」は第1木曜日の開催です。				
3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
元気体操 (午前10時半～)	相続と遺言 (午後2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～)		初心者PC (午後1時半～)	生け花教室 (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～) 3月12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～)
3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日
ひばり エクササイズ (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～) 混声コーラス発表会 (午後4時半～) 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～) 初心者PC (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～)
3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
元気体操 (午前10時半～) 映画会 (午後2時～) 午後5時閉館			初心者PC (午後1時半～)	生け花教室 (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～)	パソコン相談会 (午後1時半～) おひるふらん (午後1時半～)
3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	生涯学習室1 換気扇工事	
イスラエルダンス (午前10時～) ひばり エクササイズ (午前10時半～)	ボイストレーニング (午後6時半～) 3月28日(月) 囲碁・将棋 麻雀開放: 午後1時～	電気安全教室 (午前11時～)		3月31日(木) 囲碁・将棋 麻雀開放: 中止	<お知らせ> 3月29日～3月31日まで、生涯学習室1の換気扇工事をを行います。工事に伴いご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程お願い申し上げます。	

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 ひばりエクササイズ <3月13日、27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＊ <3月5日、12日、19日、26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)

来館申込 パソコン相談会 ※4月分は3月2日(水)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：3月2日(水)～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 健康チェックの日 

日時：平成28年3月12日(土)
午前9時30分～午前11時(受付時間)
場所：1階 生涯学習室1
対象：60歳以上の練馬区民の方／参加費：無料
内容：身体測定、体力測定(5m歩行、片脚立ち等)を行います。現在の体力や体型を知り、今後に活かすことができます。
お申込：お申込み不要、直接会場へお越し下さい。

当日受付 映画会 

日時：平成28年3月20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：お申込み不要。直接会場にお越し下さい。

当日受付 混声コーラス卒業発表会 

日時：平成28年3月14日(月)
午後4時30分～(午後4時より受付開始)
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(先着)
参加費：無料
内容：昨年の10月からスタートしたコーラス講座卒業生による発表会です。
「慕情」「花は咲く」などを歌います。
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3月3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)  3月は第1木曜日の開催です
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。



短い間でしたが、お世話になりました。ここでのお仕事は、とても勉強になりました。
何か機会がありましたら、センターに遊びに来たいと思っています♪
ありがとうございました。

高松 弘子

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2月25日(木)～募集中です。

脳を刺激する英語入門講座 

日時：平成28年4月2日～7月16日
(毎週土曜日 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。
3月22日(火)必着

やさしい舞踊講座
～楽しく踊って健康に～

日時：平成28年4月12日(火)～7月19日(火)
(第2・3火曜日 全8回)
午前10時30分～午前11時30分
場所：1階 機能回復訓練室もしくは生涯学習室2
持ち物：木綿の足袋、動きやすい服装
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：演歌に合わせて踊りを楽しみ、足腰を鍛えます。
講師：若柳秀奈美氏(正派若柳流師範)
お申込：往復ハガキにてご応募下さい。
3月22日(火)必着

女子カアアップ!60歳からのベリーダンス

日時：平成28年4月7日～4月28日
(毎週木曜日 全4回)
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：15名(抽選)／参加費：無料
内容：4回で1曲の振りを覚えます。
お腹周りや骨盤の運動になります。
講師：センター職員
お申込：往復ハガキにてご応募下さい。
3月22日(火)必着 

**～音楽を作り上げる～
混声コーラス教室**

日時：平成28年4月11日～9月19日
(5月2日、5月30日、6月27日、7月18日
8月15日、9月5日はお休みです。)
月曜日 全18回 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：30名(抽選)／参加費：無料
内容：発声練習から始めるコーラス教室
※平成28年9月19日(月)に卒業発表会を行います。
講師：林 えい子氏(国立音楽大学卒 ソプラノ歌手)
お申込：往復ハガキにてご応募下さい。
3月22日(火)必着

元気体操

日時：平成28年4月3日～9月18日
(第1・3日曜日 全12回)
午前10時30分～正午
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：座位を中心とした体操。筋力の低下が気になる方や、体操を始めたい方向けの講座です。
講師：萩野 博氏(健康づくりコーディネーター)
持ち物：室内履き、飲み物、タオル
お申込：往復ハガキにてご応募下さい。
3月22日(火)必着

<職員紹介はじめました!!>

豊玉高齢者センター全職員の「職員紹介」を事務所横に貼り出しました。

顔写真と共に、職員からのひと言メッセージを添えています。

楽しく快適にセンターをご利用いただけるよう職員一同、誠心誠意尽力して参ります。

これからも、どうぞよろしくお願ひいたします。

