

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 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、開放事業により異なります。

	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

★6月の開放中止★ ①11日(土) 午前の麻雀開放 ②27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

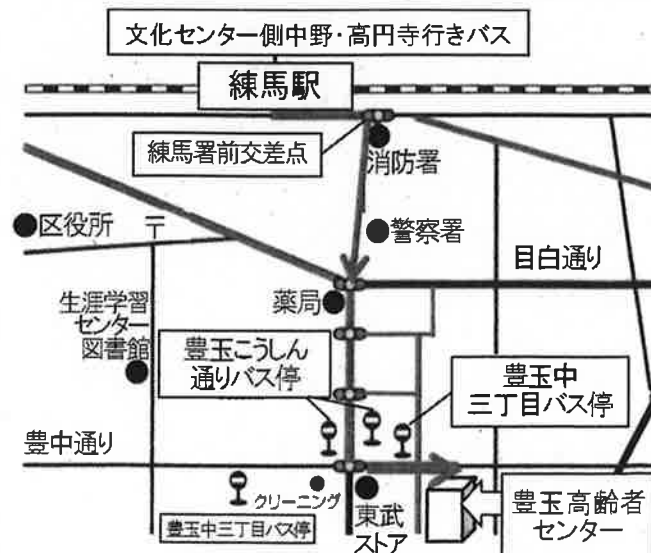
あんずの家(喫茶コーナー)

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。

＜6月のお休み＞

5日(日)、11日(土)、19日(日)、
25日(土)

20 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)



豊 晴 だより 6月号

6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	3	4
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。			部屋利用抽選会 (午前9時半～) 利用者懇談会 (午前10時～) 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～) 脳活料理講座 (午後5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～)
5	6	7	8	9	10	11
元気体操 (午前10時半～) カジュアル 社交ダンス (午後1時～)	讃岐うどん打ち【A】 (午前9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～)	相続セミナー① (午後2時～)	フラワー ボランティア (午前10時～) 植え替えを行います	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～)	パソコン塾 (午後1時半～) 脳活料理講座 (午後5時～) 6月11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～)
12	13	14	15	16	17	18
ひばりエクササイズ (午前10時半～) にこにこ寄席 (午後2時～)	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～)	舞踊講座 (午前10時半～)	讃岐うどん打ち【B】 (午前9時半～) お気軽に ご参加下さい	チョット一緒に 話そう会 (午後1時半～) 皆さんの元気 湧くわく講座 (午後2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～) 豊ゼンサロンなごみ (午後2時～) 脳活料理講座 (午後5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～)
19	20	21	22	23	24	25
元気体操 (午前10時半～) 映画会 (午後1時～) 通常と開館時間 が異なります 午後5時閉館	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～)	舞踊講座 (午前10時半～)	フラワー ボランティア (午前10時～)	筋トレマシン事業 (午後2時～) 3B体操 (午後4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～) 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～) おひるふらん (午後1時半～) 初夏のコンサート (午後4時～)
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～) 6月27日(月) 囲碁・将棋 麻雀開放: 午後1時～	ラテンダンス フィットネス (午後6時～)	ちぎり貼り絵 (午後2時～)	生け花教室 (午後1時半～) 3B体操 (午後4時～)		

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） 6 月 12 日、26 日（日） 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：1 階 生涯学習室 1	毎月第 2 土曜日 6 月 11 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（先着） 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。 7 月分の申込は 6 月 2 日（木）からとなります

当日受付

カジュアル社交ダンス

日 時：平成 28 年 6 月 5 日（日）
午後 1 時～午後 4 時
場 所：2 階 娛樂室
対 象：60 歳以上の練馬区民の方／ 参加費：無料
内 容：普段着で参加出来る社交ダンスです。
お気軽にご参加下さい。
（講師による講習はございません。）
お申込：不要（直接会場に起こし下さい）

当日受付

にこにこ寄席

日 時：平成 28 年 6 月 12 日（日）
午後 2 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（先着）／ 参加費：無料
出 演：桜台落語ネットワーク会員
お申込：当日申込み
（先着順・午後 1 時 30 分より受付開始）

当日受付

なべさんの 元気湧くわく講座



日 時：平成 28 年 6 月 16 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文化センター講師兼専任委員）
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。

当日受付

豊センサロンなごみ

日 時：平成 28 年 6 月 17 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：24 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：当日申込
（先着順・午後 1 時 30 分より受付開始）

当日受付

映画会

日 時：平成 28 年 6 月 19 日（日）
午後 1 時～（午後 0 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。
※通常と開演時間が異なります。ご注意ください。

当日受付

初夏のコンサート ～昭和歌謡＆ポップス～

日 時：平成 28 年 6 月 25 日（土）
午後 4 時～午後 5 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）／ 参加費：無料
内 容：喝采、雨の慕情、ねらいうち、未来へ…他
出 演：柏倉 基之氏（ベースギター奏者）
中村 典子氏（歌手）
お申込：当日申込
（先着順・午後 3 時 30 分より受付開始）

来館申込

初心者パソコン講習会

日 時：平成 28 年 7 月 6 日、13 日、20 日、27 日
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：パソコン初心者向けの講座です。
お申込：6 月 2 日（木）～6 月 15 日（水）
※抽選結果は 6 月 22 日（水）より館内掲示します。

来館申込

パソコン塾

日 時：平成 28 年 7 月 1 日～9 月 30 日
（8 月 12 日、9 月 9 日はお休みです。）
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：6 月 2 日（木）～6 月 15 日（水）
※抽選結果は 6 月 22 日（水）より館内掲示します。

来館申込

～相続セミナー①～ 相続のながれと基本

日 時：平成 28 年 6 月 7 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 名程度（先着）／ 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 1 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） 空きがある場合当日受付もいたします。
※当講座は各シリーズごとにお申込いただけます。

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 6 月 28 日（火）
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：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。
持ち物：室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装でご参加下さい。
講 師：小池 まゆ子氏（インストラクター）
お申込：5 月 25 日（水）～6 月 15 日（水）
※抽選結果は 6 月 18 日（土）より館内掲示します。

来館申込

HEALTHY フラダンス

日 時：平成 28 年 7 月 6 日、13 日、20 日
水曜日 全 3 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
3 回全て出席できる方
定 員：15 名（抽選）／ 参加費：無料
内 容：3 回で 1 曲の振りを覚えます。
持ち物：無し。動きやすい服装でご参加下さい。
講 師：丹澤 晶子氏（フラススタジオ モアナマリーエ主宰）
お申込：6 月 2 日（木）～6 月 26 日（日）
※抽選結果は 6 月 28 日（火）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 7 月 18 日～8 月 25 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、動きやすい服装でご参加下さい。
お申込：6 月 2 日（木）～6 月 23 日（木）
※抽選結果は 7 月 8 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下さい。

来館申込

ちぎり貼り絵～ひまわり～

日 時：平成 28 年 6 月 29 日（水）
午後 2 時～午後 4 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：12 名（抽選）／参加費：無料
内 容：ひまわりの花をちぎり貼り絵します。
持ち物：筆記用具、はさみ、のり
お申込：6 月 2 日（木）～6 月 20 日（月）
※抽選結果は 6 月 21 日（火）より館内掲示します。

往復ハガキで応募する講座 ハガキの申込みは平成 28 年 5 月 25 日（水）～受付中です。

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

〒

フラワーセラピー教室 ～初夏の苔玉作り～

日 時：平成 28 年 7 月 7 日（木）
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：16 名（抽選）
材料費：1,600 円
内 容：苔玉作りを行います。
持ち物：ハサミ、エプロン、筆記用具
作品を持帰る袋（直径 20cm×高さ 20cm 程の物が入るもの）
講 師：フラワーセラピー研究会会員
締 切：往復ハガキでご応募下さい。
6 月 23 日（木）必着