

練馬区主催事業

※事前のお申込みまたは登録が必要です。お問合せ・お申込みは下記までお願いします。

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
9月2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	10月6日～11月17日の 毎週木曜日(11月3日を除く) 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 Tel.5984-4596(直通) ④：当センター Tel.5912-6401

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)	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～		麻雀	卓球	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

★11月の開放中止★ ①12日(土) 午前の麻雀開放 ②28日(月) 午前の麻雀開放

※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

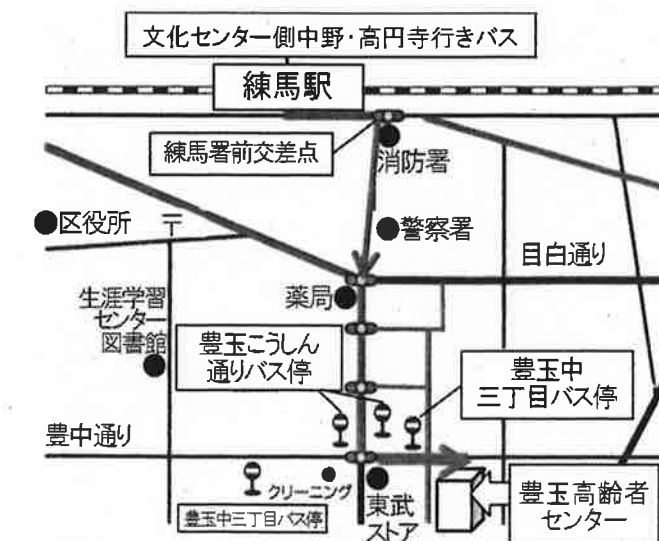
健康相談	生活相談	チョットいっしょに話そう会(出張相談)
毎週月・木・土曜日 午後1時～午後4時 看護師による健康相談	随時受付 職員までお気軽に ご相談下さい。	毎月第3木曜日 午後1時30分～ 偶数月：高齢者相談センター相談員(～午後2時30分) 奇数月：地域福祉コーディネーター(～午後3時30分) 日常生活のお困り事などお気軽にご相談下さい。

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。

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。
<11月のお休み> 6日(日)、12日(土)、20日(日)、 21日(月)、26日(土) 28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 11月号

豊玉
高齢者センター

発行 平成28年10月25日 第145号

11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。

	1	2	3	4	5
日	月	火	水	木	金
	部屋利用抽選会 (午前9時半～) 利用者懇談会 (午前10時～) 相続セミナー⑥ (午後2時～) 脳活美活体操 (午後6時～)	新そば打ち体験教室 (午前9時半～) フリースタイル (午前10時～) 年賀状を作ろう【A】 (午後1時半～) HEALTHY フラダンス (午後4時～)	筋トレマシン事業 (午後2時～)	リトミック (午前10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～) おひるのらん (午後1時半～)
6	7	8	9	10	11
元気体操 (午前10時半～) ポール運動 (午後6時～)	行政書士 (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～)	脳活美活体操 (午後6時～)	年賀状を作ろう【A】 (午後1時半～) HEALTHY フラダンス (午後4時～)	生け花教室 (午後1時半～) 筋トレマシン事業 (午後2時～) 茶の湯 (午後2時～) 3B体操 (午後4時～)	パソコン塾 (午後1時半～) ほほえみサロン豊玉 (午後2時～) 11月12日(土) 麻雀開放： 午後1時～
13	14	15	16	17	18
ひばりエクササイズ (午前10時半～) ポール運動 (午後6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～)	脳活美活体操 (午後6時～)	フリースタイル (午前10時～) 年賀状を作ろう【B】 (午後1時半～) HEALTHY フラダンス (午後4時～)	なべさんの元氣 湧くわく講座 (午後2時～) チョットいっしょに話そう会 (午後1時半～) 筋トレマシン事業 (午後2時～) 茶の湯 (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～) 豊玉サロンなごみ (午後2時～) 健康講座 ～口腔から健康に～ (午後2時～) 骨盤体操 (午後6時～)
20	21	22	23	24	25
元気体操 (午前10時半～) 映画会 (午後2時～) 午後5時閉館	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～)	脳活美活体操 (午後6時～)	年賀状を作ろう【B】 (午後1時半～)	筋トレマシン事業 (午後2時～) 3B体操 (午後4時～)	干支のビーズ 小物作り① (午後1時半～) パソコン塾 (午後1時半～)
27	28	29	30	消防安全窓口のお知らせ 日時：平成28年11月9日(水) 午前9時30分～午後3時 場所：1階 正面ロビー 内容：防災グッズの展示や、防災についての 相談を練馬消防署職員が承ります。 お気軽にお越しください。	
秋の清掃活動 (午前10時～) ひばりエクササイズ (午前10時半～) 殺陣 パフォーマンス (午後3時～)	和菓子教室 (午前10時～) 11月28日(月) 麻雀開放： 午後1時～	いきいき美容教室 (午前10時半～) 脳活美活体操 (午後6時～)			

定期開催事業

当日受付 ルラン体操	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） 11月13日、27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 11月12日（土） 受付時間：午前9時30分～午前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 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。 12月分の予約は11月2日（水）からとなります。

往復ハガキで応募する講座

ハガキの申込みは平成28年10月25日（火）～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

〒 脳を刺激する 英語入門講座
日 時：平成28年12月3日～平成29年3月18日
（12月24日、12月31日はお休みです。）
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参加される方
定 員：18名（抽選）
参加費：1,296円（テキスト代）
講 師：松本 隆氏（英語学習ナビゲーター）
内 容：たくさん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。
11月18日（金）必着

**〒 お正月しめ縄アレンジメント
フラワーセラピー教室**
日 時：平成28年12月12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：16名（抽選）
材料費：1,600円
内 容：お正月飾り（しめ縄）のアレンジメントを作ります。
持ち物：ハサミ、エプロン、作品を持ち帰る袋
講 師：フラワーセラピー研究会会員
お申込：往復ハガキでご応募下さい。
11月24日（木）必着

〒 本格イタリア料理教室
日 時：平成28年12月12日（月）
午前10時～午後1時頃
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：1,000円
内 容：イタリア料理を作り、試食する。
持ち物：エプロン、三角巾、お手拭タオル
講 師：双木 幸康氏（イタリアン「オーブル」オーナー）
お申込：往復ハガキでご応募下さい。
11月25日（金）必着

〒 年越し蕎麦打ち体験教室
日 時：平成28年12月22日（木）
午前9時30分～午後2時頃
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（抽選）
材料費：800円
内 容：蕎麦打ちの体験と試食をします。
持ち物：エプロン、三角巾、お手拭タオル
講 師：江戸蕎麦・讃岐うどん打ち研究会
お申込：往復ハガキでご応募下さい。
12月12日（月）必着

当日受付

映画会

日 時：平成28年11月20日（日）
午後2時～
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：上映作品はお問い合わせ下さい。
お申込：当日申込（先着順）
午後1時30分より受付開始

来館申込

相続セミナー⑥

※内容は決まり次第館内ポスター掲示

日 時：平成28年11月1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（先着）／参加費：無料
※空きがある場合当日受付もいたします。
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6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）
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

いきいき美容教室

～ワンポイントメイクのすすめ～

日 時：平成28年11月29日、12月13・27日
平成29年1月10日・24日、2月7日
火曜日 全6回 午前10時30分～午前11時30分
場 所：1階 相談室1
対 象：60歳以上の練馬区民の方
定 員：8名（抽選）
材料費：2,400円（400円×6回分前納）
内 容：血行を良くするためのポイントとメイク指導
講 師：岡沢 純美氏（日本美容福祉学会認定 美容福祉師）
お申込：10月25日（火）～11月13日（日）
※抽選結果は11月17日（木）より館内掲示します。

来館申込

大人のアイロンビーズクラブ ～クリスマスのプレート～

日 時：平成28年12月4日（日）
午前10時～正午
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（先着）
材料費：100円
内 容：アイロンの熱でつながるカラフルなビーズで
クリスマスのプレートを作ります。
（館内に見本を掲示しています。）
講 師：センター職員 / 持ち物：無し
お申込：11月2日（水）より定員に達するまで

当日受付

なべさんの 元気湧くわく講座

日 時：平成28年11月17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奉愛会理事）
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。

来館申込

相続問題と遺言の勧め

日 時：平成28年11月7日（月）
午後2時～午後3時
（午後3時10分から無料個別相談会を行ないます）
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！）
※空きがある場合当日受付もいたします。
定 員：30名（先着）／参加費：無料
内 容：トラブルにならないための真の遺言を考える
講 師：東京都行政書士会 練馬支部
お申込：10月25日（火）より定員に達するまで

来館申込

干支の酉～ビーズ小物作り～

日 時：平成28年11月25日（金）、12月2日（金）
午後1時30分～午後4時
（作品完成した方から講座終了となります。）

**来館
申込**

ユニバーサルコミュニティ豊セン

秋の清掃活動

日 時：平成28年11月27日（日）
午前10時～11時20分（清掃活動）
午前11時30分～正午（親睦会）
集 合：午前10時 交流談話サロン
対 象：60歳以上の練馬区民の方
定 員：30名（先着順）／参加費：無料
持ち物：ビニール袋2枚（ゴミを入れる用）、飲物
内 容：センター周辺の清掃活動及び親睦会
お申込：10月25日（火）より来館受付（先着順）

**当日
受付****秋のコンサート**

日 時：平成28年11月26日（土）
午後2時～午後3時
場 所：1階 交流談話サロン
定 員：50名（先着）
参加費：無料
内 容：東京音楽大学付属高等学校学生による
ピアノ連弾ヴァイオリン演奏などを行ないます。
お申込：当日会場受付（先着順）
午後1時30分より受付開始

**当日
受付****豊センサロンなごみ**

日 時：平成28年11月18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****ほほえみサロン豊玉**

日 時：平成28年11月11日（金）
午後2時～午後5時15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：16名（先着）／参加費：300円
内 容：レクリエーションや体操を行います。軽食を
ポラティアと共に調理し、みなさんと食事をします。
講 師：ご利用者ボランティア
持ち物：エプロン、三角巾
お申込：当日会場受付（先着順）
午後1時30分より受付開始

**当日
受付****豊玉寄席**

日 時：平成28年10月30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名程度（先着）／参加費：無料
講 師：大泉落語研究会
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****にこにこ寄席**

日 時：平成28年12月4日（日）
午後2時～午後4時
場 所：1階 交流談話サロン
定 員：50名程度（先着）
内 容：練馬区民の方（60歳未満の方もどうぞ！）
出 演：桜台落語ネットワーク
お申込：当日会場受付（先着順）
午後1時30分より受付開始



この度、10月で退職することになりました。

短い間ではありましたが、皆様のお陰で貴重な学びができました。気さくに声を掛けて頂いたり、時には励まして下さったりと、皆様から沢山の優しい言葉に元気を貰いました。とても感謝しております。私も練馬区民なので、いつか豊玉センターで利用者として会うかもしれませんね♪ その時まで皆様お元気でいてください。

高崎 奈奈子

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

- ① 原田 昌子（はらだ まさこ）
- ② 新潟県
- ③ 家族そろっておいしいものを食べる時
- ④ 遊びは生きる力だ！

少々あわて者ですが、どうぞよろしく
お願いいたします。



- ① 秋山 司（あきやま つかさ）
- ② 東京都
- ③ 仕事後にビールを飲むとき
- ④ 一日一善

駆け出しのド新人ですが、こちらで沢山のことを
学びながら、来館された方々と楽しく充実した
時間を共有したいです。よろしくお願い致します。