

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いきがいデイサービス	②食のほっとサロン
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】①：練馬区高齢社会対策課 総合事業係 Tel.5984-4596（直通）②：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

★12月の開放中止★ ①1日(木) 午前の麻雀開放 ②10日(土) 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。

＊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

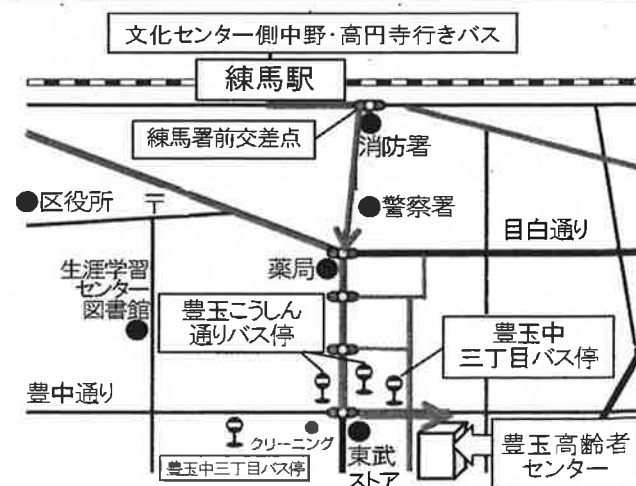
★関東バス 練馬駅北口より

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

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。



豊 晴 だより 12月号

豊玉
高齢者センター

発行 平成28年11月25日 第146号

12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
日	月	火	水	木	金	土
＜年末年始のお知らせ＞ 12月29日(木)～1月3日(火)は休館となります。 (1月4日(水)より通常通り開館します。) ・入浴は1月5日(木)よりご利用いただけます。 ・あんずの家は 12月27日(火)～1月5日(木)までお休みです。 ・1月の抽選会(3月分)及び利用者懇談会は1月4日(水)に実施します。				部屋利用抽選会 (午前 9 時半～) 利用者懇談会 (午前 10 時～) ベリーダンス (午後 1 時半～) 3B 体操 (午後 4 時～) 12月1日(木) 麻雀開放: 午後1時～	パソコン塾 (午後 1 時半～) 小物作り (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～)
4	5	6	7	8	9	10
アイロンピーズ (午前 10 時～) 元気体操 (午前 10 時半～) にこにこ寄席 (午後 2 時～)	混声コーラス (午後 4 時～)	脳活美活体操 (午後 6 時～)	フラワーボランティア (午前 10 時～) 成年後見制度 (午後 2 時～)	ベリーダンス (午後 1 時半～)	パソコン塾 (午後 1 時半～) ほほえみサロン豊玉 (午後 2 時～) 12月10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～) おひるのらん (午後 1 時半～)
11	12	13	14	15	16	17
ひばりエクササイズ (午前 10 時半～) ウィンター コンサート 2016 (午後 3 時～)	本格イタリア教室 (午前 10 時～) フラワーセラピー (午後 1 時半～) 混声コーラス (午後 4 時～)	脳活美活体操 (午後 6 時～)	チョット一緒に話そう会 (午後 1 時半～) お茶会 (午後 3 時～) なべさんの元氣 わくわく講座 (午後 3 時～)	パソコン塾 (午後 1 時半～) 骨盤体操 (午後 6 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～)
18	19	20	21	22	23	24
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～)	脳活美活体操 (午後 6 時～)	フラワーボランティア (午前 10 時～)	年越しそば打ち 体験教室 (午前 9 時半～) ベリーダンス (午後 1 時半～)	パソコン塾 (午後 1 時半～)	おひるのらん (午後 1 時半～)
25	26	27	28	29	30	31
ひばりエクササイズ (午前 10 時半～)	混声コーラス (午後 4 時～)	脳活美活体操 (午後 6 時～)		休 館 日 		

定期開催事業		
当日受付 ルファン体操	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） 12 月 11 日、25 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 12 月 10 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。 1 月分の予約は 12 月 2 日（金）からとなります。

来館申込 **初心者パソコン講習会**

日 時：平成 29 年 1 月 11 日～2 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：パソコン初心者のための講座です。
お申込：12 月 2 日（金）～12 月 15 日（木）
※抽選結果は 12 月 22 日（木）より館内掲示します。

来館申込 **パソコン塾**

日 時：平成 29 年 1 月 6 日～3 月 24 日
毎週金曜日 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
パソコンの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：12 月 2 日（金）～12 月 15 日（木）
※抽選結果は 12 月 22 日（木）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 29 年 1 月 16 日～3 月 27 日
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：20 歳以上の練馬区民の方
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）
お申込：12 月 2 日（金）～12 月 20 日（火）
※抽選結果は 12 月 22 日（木）より館内掲示します。

来館申込 **スローエアロビック**

日 時：平成 29 年 1 月 12・19・26 日
木曜日 全 3 回
午後 2 時～午後 3 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：20 名（抽選）
参加費：無料
内 容：ゆったりとしたリズムで行う有酸素運動です。
講 師：日本エアロビック連盟講師
お申込：11 月 25 日（金）～12 月 20 日（火）
※抽選結果は 12 月 22 日（木）より館内掲示します。

来館申込 **成年後見制度って何？～講義と無料個別相談会～**

日 時：平成 28 年 12 月 7 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：30 名（先着） / 参加費：無料
内 容：成年後見制度についての講義をします。
講義終了後、参加者を対象に無料個別相談会を行ないます。
お申込：11 月 25 日（金）より定員に達するまで
※空きがある場合は当日受付いたします。

往復ハガキで応募する講座 ハガキの申込みは平成 28 年 11 月 25 日（金）～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

〒 **～作品づくりで楽しく脳トレ～
折り紙教室**

日 時：平成 29 年 1 月 9 日～3 月 27 日
第 2・4 月曜日 全 6 回
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：16 名（抽選）
参加費：無料（材料は各自持参）
内 容：手先や頭を使いながら季節に因んだ作品を作る。
持ち物：10cm、15cm、18cm 四方の色とりどりの折り紙
講 師：伊澤 悠紀子氏
締 切：往復ハガキでご応募下さい。
12 月 22 日（木）必着

〒 **HEALTHY フラダンス**

日 時：平成 29 年 1 月 11・18 日、
2 月 1・8・15 日、3 月 1・8 日
水曜日 全 7 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で全日程参加できる方
定 員：12 名（抽選）
参加費：無料
内 容：7 回で 1 曲の振りを覚ええます。
持ち物：無し。※動きやすい服装でご参加下さい。
講 師：天野 和栄氏（フラスタジオ モアナマーリエ講師）
お申込：往復ハガキでご応募下さい。
12 月 22 日（木）必着

〒 **音楽リズム講座～リトミック～**

日 時：平成 29 年 1 月 6 日～3 月 17 日
第 1・3 金曜日 全 6 回
午前 10 時～午前 11 時
場 所：2 階 娯楽室
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：体を動かす体験を通し、音楽を楽しみます。
持ち物：室内履き（底の浅いもの）、飲み物
※動きやすい服装でお越し下さい。
講 師：野沢 絵美氏（リトミックサークルピッコラマー代表）
締 切：往復ハガキでご応募下さい。
12 月 22 日（木）必着

〒 **3B（サンビー）体操**

日 時：平成 29 年 1 月 5 日～3 月 23 日
毎週木曜日 全 12 回（内 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） / 保険料：90 円
内 容：手具を使って体操をおこないます。
基本は立ったままの運動です。
持ち物：上履き、飲み物、
※動きやすい服装でお越し下さい。
講 師：宮崎 初恵氏（日本 3B 体操協会公認指導士）
締 切：往復ハガキでご応募下さい。
12 月 22 日（木）必着

〒 **和菓子教室**

日 時：平成 29 年 1 月 16・23 日、
2 月 13・20・27 日、3 月 13 日
月曜日 全 6 回 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：20 名（抽選）
材料費：1,200 円（6 回分前納）
内 容：ご自身でも作れる和菓子作り
持ち物：エプロン、さらし付近、手拭タオル、筆記用具
講 師：柴崎 真保氏（料理研究家）
お申込：往復ハガキでご応募下さい。
12 月 26 日（月）必着

〒 **睡眠と食事の力で心と体を元気にする
～認知症予防にもつながる睡眠改善～**

日 時：平成 29 年 1 月 27 日（金）
午後 2 時～午後 4 時
場 所：1 階 生涯学習室 1・2
対 象：20 歳以上の練馬区民の方
定 員：70 名（抽選） / 参加費：無料
内 容：睡眠や心を安定させるビタミンについての講義。
持ち物：無し。
講 師：村井 美月氏（栄養睡眠改善トレーナー）
お申込：往復ハガキでご応募下さい。
1 月 14 日（土）必着

住民主体によるサロン事業のご紹介

地域住民の皆さまが主体となって開催しているサロン事業です。
60歳以上の練馬区民の方を対象に、お申込不要で自由にご参加いただけます。

地域の方が
主体！

要支援認定の方
大歓迎！

安心してご参加いただける
内容となっています♪

ほほえみサロン豊玉

参加費：300円

定員：16名

毎月第2金曜日：午後2時～5時15分 開催中！

「介護予防・認知症予防」を目的とした、多種多様なレクリエーションや調理体験のできるサロン事業です。友人づくりや趣味拡大にも活かしていただけます。
また、お一人暮らしの方でも会話をしながら楽しく召し上がっていただけるよう、軽食をご用意いたします。

*ご利用の流れ

※エプロン、三角巾をご持参ください

午後1時30分～
【受付】

【レクリエーション①】
体操や健康づくり等

【休憩】

【レクリエーション②】
簡単な調理体験

【口腔体操】

【軽食タイム】

【終了】

調理体験



トランプ遊び

豊センサロンなごみ

奇数月の第3金曜日：午後2時～4時 開催中！

当センターご利用者で結成されている「世話人会」が主催するサロン事業です。
閉じこもり予防や友人づくりを目的に、ゲームや歌唱、昔遊びなどで楽しい時間を過ごしていただいています。お出かけ先の一つとして、ぜひ遊びにいらしてください。

*ご利用の流れ

参加費：100円

定員：24名

午後1時30分～
【受付】

歌唱やカードゲーム
昔遊びを楽しむ時間

【休憩】

ミニ体操
交流の時間

【終了】

*「ほほえみ」「なごみ」に参加される皆さまへ

当センターを初めてご利用される方は身分証明書をご持参の上、受付にお越しください。
練馬区立豊玉高齢者センター 電話：03-5912-6401 / 担当：橋本、木野内

当日
受付

にこここ寄席

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
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
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

ほほえみサロン豊玉

日時：平成28年12月9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ないます。軽食を
ボランティアと共に調理し皆さんで食事をします。
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：当日申込み
(先着順・午後1時30分より受付開始)

当日
受付

ウィンターコンサート 2016 ～透き通る歌声をあなたに～

日時：平成28年12月11日（日）
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） / 参加費：無料
出演：カンティアーモ
青鹿 聡子氏（歌）・田中 淳子氏（ピアノ）
土方 善文氏（オカリナ）
お申込：当日申込み
(先着順・午後2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12月15日（木）
午後3時～午後4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養会理事）
お申込：当日申込み
(先着順・午後2時30分より受付開始)
※午後3時に受付終了となります。



当日
受付

お抹茶 ごちそうします！！

日時：平成28年12月15日（木）
午後3時～定員に達するまで
場所：1階 交流談話サロン
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：「かんたん茶の湯」卒業生によるお抹茶の
提供を行ないます。
お申込：当日申込み
(先着順・午後3時より受付開始)

当日
受付

新春！歌と踊りの祭典 2017

日時：平成29年1月8日（日）
午後6時～午後7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：70名程度（先着）
内容：新年を歌と踊りで賑やかに迎えましょう！
出演：センター利用者有志
ダンスユニット彩蘭（サイラ）
持ち物：ハンカチ1枚
お申込：当日申込み
(先着順・午後5時30分より受付開始)

当日
受付

映画会

日時：平成28年12月18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：当日申込み
(先着順・午後1時30分より受付開始)

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佐藤 紘子（さとう ひろこ）
②静岡県
③おいしいものを食べる時
④楽しいことをしよう

皆さまと笑顔で過ごせるよう、日々
学んでいければと思います。
よろしくおねがいいたします。