

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)	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

★8月の開放中止★

①1日(月)午前の麻雀 ②4日(木)午前の麻雀 ③13日(土)午前の麻雀 ④22日(月)午前の麻雀 ⑤25日(木)午前の麻雀
※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。
＜8月のお休み＆夏季休暇のお知らせ＞ 7日(日)、21日(日)、27日(土) 11日(木)～17日(水)（夏季休暇） ※29日(月)は会議の為、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 ✿

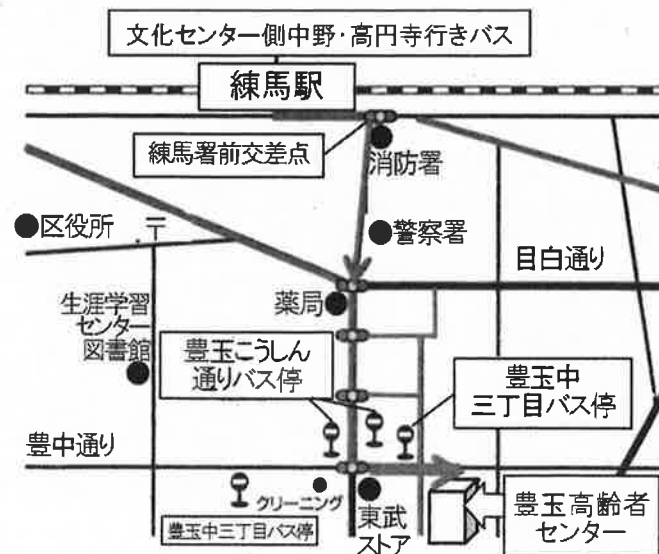
〒176-0013 東京都練馬区豊玉中3-3-12
Tel：03-5912-6401 Fax：03-5912-6402
ホームページ：http://toyotama.foryou.or.jp/

【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 晴 だより 8月号

ほう せい

豊玉
高齢者センター

発行 平成28年7月25日 第142号

8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	5	6
8月1日(月) 麻雀開放： 午後1時～	部屋利用抽選会 (午前9時半～) 利用者懇談会 (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～)	相続セミナー③ (午後2時～)	フラワーボランティア (午前9時半～)	夏の理科教室 (午前10時～) 筋トレマシン事業 (午後2時～)	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～) おひるのらん (午後1時半～)
				8月4日(木) 麻雀開放： 午後1時～		
7	8	9	10	11	12	13
元気体操 (午前10時半～)	筋トレマシン事業 (午後2時～) 混声コーラス (午後4時～)		夏のカレー作り (午後2時～)	筋トレマシン事業 (午後2時～)	脳活料理講座 (午後5時～)	健康チェック (午前9時半～) おひるのらん (午後1時半～)
						8月13日(土) 麻雀開放： 午後1時～
14	15	16	17	18	19	20
ひばりエクササイズ (午前10時半～)	筋トレマシン事業 (午後2時～)		フラワーボランティア (午前9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～) 夏の園工教室 (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～) 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～) おひるのらん (午後1時半～)
21	22	23	24	25	26	27
元気体操 (午前10時半～) 映画会 (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～)	ラテンダンス フィットネス (午後6時～)	夏のうどん打ち (午前10時～) テーブルで 気軽にお抹茶 (午後2時～)	豊セン認知症講座 (午前10時半～) 筋トレマシン事業 (午後2時～)	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～) おひるのらん (午後1時半～) サマーコンサート (午後4時～)
午後5時閉館	8月22日(月) 麻雀開放： 午後1時～			8月25日(木) 麻雀開放： 午後1時～		
28	29	30	31	8月の 『なべさんの元気 湧くわく講座』は お休みです。		
ひばりエクササイズ (午前10時半～)	混声コーラス (午後4時～)	イスラエルダンス (午前10時～) ラテンダンス フィットネス (午後6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） 8 月 14 日、28 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：生涯学習室 1	毎月第 2 土曜日 8 月 13 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 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。 9 月分の予約は 8 月 2 日（火）からとなります。

当日受付

サマーコンサート
～Swing Away～

日 時：平成 28 年 8 月 27 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：本格的なジャズバンドの演奏に合わせて
馴染みのある夏の歌を楽しみます。
出 演：Swing Away ほか
お申込：当日申込み（先着順・午後 3 時 30 分より受付開始）

当日受付

映画会

日 時：平成 28 年 8 月 21 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）
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。

当日受付

豊センサロンなごみ

日 時：平成 28 年 8 月 19 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）

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。

往復ハガキで応募する講座

ハガキの申込みは平成 28 年 7 月 25 日（月）～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

〒

ラテンダンスフィットネス

日 時：平成 28 年 8 月 23 日～10 月 4 日
毎週火曜日 全 7 回
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、ココロもカラダも
ホットになる体操をします。
持ち物：室内履き、飲み物
※動きやすい服装でお越し下さい。
講 師：小池 まゆ子氏（ラテンダンスフィットネスインストラクター）
締 切：往復ハガキでご応募下さい。
8 月 12 日（金）必着

〒

音楽リズム講座～リトミック～

日 時：平成 28 年 9 月 2 日～11 月 18 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。
8 月 15 日（月）必着

〒

3B（サンビー）体操

日 時：平成 28 年 9 月 1 日～12 月 1 日
（9 月 22 日、11 月 3 日はお休みです。）
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。
8 月 15 日（月）必着

〒

女子カアッ！60 歳からの
ベリーダンス

日 時：平成 28 年 9 月 15 日～10 月 6 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
4 回全て出席できる方
定 員：20 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
締 切：往復ハガキでご応募下さい。
8 月 24 日（水）必着

〒

HEALTHY フラダンス

日 時：平成 28 年 9 月 7 日・14 日
10 月 5 日・12 日
11 月 2 日・9 日・30 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
定 員：12 名（抽選） / 参加費：無料
内 容：気軽にフラダンスをお楽しみいただけます。
持ち物：飲み物（内履きは不要です。）
※動きやすい服装でお越し下さい。
※スカートとレイは貸し出しします。
講 師：丹澤 晶子氏（フラスタオ モアマーエ 主宰）
締 切：往復ハガキでご応募下さい。
8 月 18 日（木）必着

来館申込

受付窓口で応募する講座は、「豊晴だより 8 月号増刊号」にてご案内しております。
人気講座を多数掲載しておりますので、ご覧下さい。

豊晴だより8月号 増刊号



平成 28 年 9 月 10 日 (土)、11 日 (日)
午前 9 時 30 分～午後 4 時 30 分

各種イベント 8 月 1 日 (月) より受付開始！

※7月1日より受付開始のイベントもございます。詳細はセンター窓口までお問い合わせ下さい。

麻雀大会

日 時：平成 28 年 9 月 10 日 (土)
午前 9 時 50 分～午後 4 時
対象者：区内高齢者センター、及び敬老館
利用登録者 (当日利用登録可能)
定 員：24 名 + 補欠 3 名 (抽選)
内 容：敬老祭麻雀大会ルールで実施
(8 月 1 日より館内にルールを掲示)
お申込：8 月 1 日 (月) ～8 月 25 日 (木)
※抽選結果は 9 月 1 日 (木) に館内掲示

囲碁大会

日 時：平成 28 年 9 月 11 日 (日)
午前 10 時～午後 4 時 30 分
対象者：区内高齢者センター、及び敬老館
利用登録者 (当日利用登録可能)
定 員：30 名 (先着)
対 局：A～E クラス別総当り
※各クラス 6 名とする
段 級：本人申請を参考に査定
お申込：8 月 1 日 (月) より定員に達するまで。

『豊玉高齢者センターからのお願い』

全体ボランティアを募集します

日 時：平成 28 年 9 月 10 日 (土)
11 日 (日)
①終日 (午前 9 時～午後 5 時)
②午前 (午前 9 時～午後 1 時)
③午後 (午後 1 時～午後 5 時)
内 容：受付、来館者へのご案内、各ブースの
お手伝い等、お手伝い内容は決定次第
お伝えいたします。
お申込：8 月 1 日 (月) より定員に達するまで。

8 月 31 日 (水) より受付開始 バザー品提供のお願い

☆お品物のご準備をお願い致します☆

日 時：平成 28 年 8 月 31 日 (水) から
9 月 8 日 (木) まで
午後 1 時～午後 3 時 30 分
場 所：2 階 会議室
※食料品、動植物は受付できません。
※新品および新品同様のもの。

来館 申込

どうぞの会たまむすび舎共催！
夏のうどん打ち

日 時：平成 28 年 8 月 24 日 (水)
午前 10 時～午後 1 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：16 名 (抽選)
材料費：500 円
内 容：子どもたちと共に、讃岐うどん打ち体験をします。
講 師：江戸そば讃岐うどん打ち研究会
持ち物：エプロン、三角巾、手拭タオル
お申込：7 月 25 日 (月) から 8 月 14 日 (日)
※抽選結果は 8 月 16 日 (火) より館内掲示します。

来館 申込

ユニバーサル・コミュニティ豊セン主催
みんなで学びましょう♥
認知症について

日 時：平成 28 年 8 月 25 日 (木)
午前 10 時 30 分～正午
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：30 名程度 (先着)
参加費：無料
内 容：認知症についてのお話や寸劇など。
持ち物：筆記用具
お申込：7 月 25 日 (月) より定員に達するまで。
※空きがある場合は当日受付も致します。

来館 申込

イスラエルダンス～最終回～

日 時：平成 28 年 8 月 30 日 (火)
午前 10 時～午後 11 時
場 所：1 階 生涯学習室 1・2
対 象：60 歳以上の練馬区民の方
定 員：30 名程度 (先着)
参加費：無料
内 容：イスラエルダンス (フォークダンス) を
楽しみます。初心者大歓迎☆
講 師：那須 達磨氏 (イスラエルダンスを踊る会)
お申込：7 月 25 日 (月) から定員に達するまで
※空きがある場合は当日受付も致します。

来館 申込

テーブルで気軽にお抹茶

日 時：平成 28 年 8 月 24 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：18 名 (抽選)
茶菓代：300 円

内 容：テーブルでできるお抹茶体験です。
気軽にお抹茶の頂き方を学びます。
持ち物：無し
講 師：月川 宗江氏 (表千家教授)
お申込：7 月 25 日 (月) ～8 月 11 日 (木)
※抽選結果は 8 月 13 日 (土) 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 9 月 5 日～11 月 21 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)
持ち物：空のペットボトル (素材の薄いもの)
お申込：8 月 2 日 (火) から 8 月 18 日 (木)
※抽選結果は 8 月 21 日 (日) より館内掲示します。

来館 申込

初心者パソコン講習会

日 時：平成 28 年 9 月 7 日～9 月 28 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：パソコン初心者の為の講座です。
お申込：8 月 2 日 (火) ～8 月 15 日 (月)
※抽選結果は 8 月 22 日 (月) より館内掲示します。

来館 申込

～相続セミナー③～
相続と不動産

日 時：平成 28 年 8 月 2 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)
※空きがある場合当日受付もいたします。
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 3 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。