

豊晴だより 3月号

ほう せい

豊玉 高齢者センター

発行 平成29年2月25日 第149号

3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
『なべさんの元気湧くわく講座』 お休みのお知らせ ◆3月は講師都合のためお休みとなります。 次回の開催は、平成29年4月を予定しております。 改めて豊晴だよりや館内ポスターにてお知らせいたします。ご理解いただけますよう、お願い申し上げます。			部屋利用抽選会 (午前9時半～) 利用者懇談会 (午前10時～) リフレッシュ体操 (午前10時半～) 初心者PC (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～) 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～) 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～) おひるらん (午後1時半～) 豊玉春の音楽まつり 歌声サロン (午後3時～)
5	6	7	8	9	10	11
元気体操 (午前10時半～)	筋トレマシン事業 (午後2時～) 行政書士 (午後4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～)	ラテンダンス フィットネス (午後6時～)	初心者PC (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～) 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～) 3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～) おひるらん (午後1時半～) 豊玉春の音楽まつり Swing Away (午後2時～)
12	13	14	15	16	17	18
ひばりエクササイズ (午前10時半～) 殺陣 パフォーマンス&トーク (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～) 折り紙教室 (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～)	ラテンダンス フィットネス (午後6時～)	フラワーボランティア (午前10時～) 初心者PC (午後1時半～)	介護食講座 (午後1時～) 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～)	リトミック (午前10時～) パソコン塾 (午後1時半～) 豊センサロンなごみ (午後2時～) 合同わなげ交流会 (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～) おひるらん (午後1時半～) 豊玉春の音楽まつり 歌声広場 (午後2時～)
19	20	21	22	23	24	25
元気体操 (午前10時半～) 映画会 (午後2時～)	混声コーラス (午後4時～) コーラス卒業発表会 (午後4時半～)	ラテンダンス フィットネス (午後6時～) 第1回交流食堂 「じゅげむ」 (午後6時～)	初心者PC (午後1時半～)	介護食講座 (午後1時～) 3B体操 (午後4時～)	パソコン塾 (午後1時半～) フラワーセラピー (午後1時半～)	パソコン相談会 (午後1時半～) おひるらん (午後1時半～) 豊玉春の音楽まつり はつらつサート (午後3時～)
午後5時閉館						
26	27	28	29	30	31	
ひばりエクササイズ (午前10時半～)	本格イタリア料理 (午前10時～) 折り紙教室 (午後2時～) ボイストレーニング (午後6時半～)	背骨コンディショニング 体操体験会 (午後6時～)	豊セン 認知症講座 (午後1時半～)	たのしくロコモ (午後2時～)		
3月27日(月) 麻雀開放: 午後1時～						

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食のほっとサロン
1月6日～3月24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	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】①②：練馬区高齢社会対策課 総合事業係 Tel.5984-4596(直通) ③：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

※初心者麻雀開放は平成29年3月22日(水)で終了となります。
 ※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。

★3月の開放中止★ ①11日(土)・27日(月) 午前の麻雀開放

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)
 定休日：第1・3日曜日、第2・4土曜日
 ※営業時間変更・臨時休業する場合があります。

＜3月のお休み＞
 5日(日)、11日(土)、19日(日)、25日(土)
 (食事ラストオーダー：午後1時30分)
 ※3月27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)

＊ 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/>
 QRコード対応の携帯電話をお持ちの方は
 右記のQRコードを読みとることで簡単に
 アクセスできます。



【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。

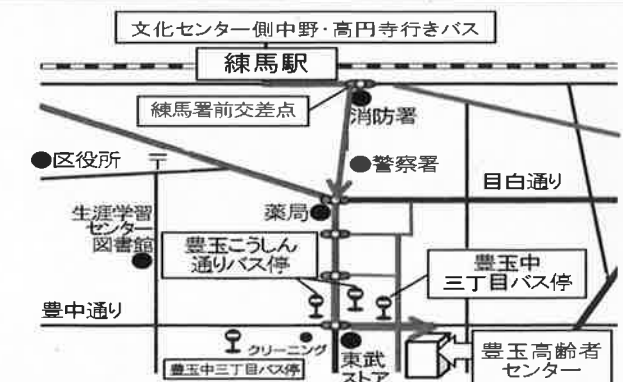
【来館方法】※車での来館はご遠慮ください。

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、利用登録をさせて頂きます。身分証明書(保険証等)をご持参下さい。



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） 3 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 3 月 11 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。 4 月分の予約は 3 月 2 日（木）からとなります。

当日受付

16 歳未満
事前登録制

子ども×高齢者 交流食堂「じゅげむ」

お子さまも、大人の方も、どなたでもご参加いただける気軽な交流食堂です。
16 歳未満の方は、保護者の方が事前登録へご来館をお願いいたします。

日にち：**平成 29 年 3 月 21 日（火）**

《以後は、第 3 火曜日の定期開催の予定》

時 間：午後 6 時～午後 7 時（受付時間：午後 5 時 30 分～午後 6 時）

場 所：1 階 交流談話サロン

対 象：練馬区民の方（子どももおとなもご参加いただけます！）

定 員：20 名（当日先着）

参加費：16 歳未満 無料

16 歳以上 300 円

内 容：ごはん、みそ汁、おかず、デザートを提供します

お申込：16 歳未満 事前に保護者の方が登録手続きを行なった上で、当日申込み

16 歳以上 当日申込み

担 当：米津（よねづ）、鬼澤（おにざわ） お気軽にお問合せください！

じゅげむの由来

「じゅげむ じゅげむ ごこうのすりきれ かいじやうすいぎよの～」で知られる、落語【じゅげむ】

より、おめでたいことがこの先もずっと続くように、願いを込めました。

※送迎、預かりは行いません ※アレルギーは非対応です 予めご了承ください。

往復ハガキで応募する講座

ハガキの申込みは平成 29 年 2 月 25 日（土）～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

〒

本格イタリア料理教室

日 時：平成 29 年 3 月 27 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、試食します

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

講 師：双木 幸康氏（イタリア料理店オーナー）

お申込：往復ハガキでご応募下さい

3 月 10 日（金）必着

〒

元気体操

日 時：平成 29 年 4 月 2 日～9 月 17 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です

持ち物：手ぬぐい又はタオル（体操で使います）

飲み物、運動用室内履き

※動きやすい服装でお越し下さい

講 師：萩野 博氏（健康作りコーディネーター）

お申込：往復ハガキでご応募下さい

3 月 22 日（水）必着

〒

脳を刺激する 英語入門講座

日 時：平成 29 年 4 月 1 日～7 月 15 日

（4 月 29 日、7 月 8 日はお休み）

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

〒

HEALTHY フラダンス

日 時：平成 29 年 4 月 6 日、13 日、20 日、27 日

木曜日 全 4 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：15 名（抽選） / 参加費：無料

内 容：4 回で 1 曲の振りを覚えます

持ち物：なし ※動きやすい服装でご参加下さい

講 師：天野 和栄氏（フラダンスインストラクター）

お申込：往復ハガキでご応募下さい

3 月 15 日（水）必着

〒

生け花教室

日 時：平成 29 年 4 月 6 日・13 日、5 月 11 日

木曜日 全 3 回

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：15 名（抽選）

参加費：1 回 900 円

（材料費は出席回数×900 円を講座初回に前納）

内 容：自由花を学ぶ 3 回コースの池坊生け花教室

講 師：須賀 松翠氏（華道家元池坊教授）

お申込：往復ハガキでご応募下さい

3 月 23 日（木）必着

当日受付

映画会

日 時：平成 29 年 3 月 19 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

当日受付

豊センサロンなごみ

日 時：平成 29 年 3 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：何でも話せる憩いと和みの会

お菓子を食べながら楽しくお話します

お申込：当日申込み（先着順）

午後 1 時 30 分より受付開始

豊 晴 だより 3月号 増刊号

豊玉 高齢者 センター

豊玉 春の音楽まつり

発行 平成29年2月25日 第149号

3月は毎週土曜日 豊玉が熱い!!!

当日
受付

～一緒に歌いましょう～ 「歌声サロン」

日時：平成29年3月4日（土）
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
内容：春の曲を中心に、皆さんと歌いましょう
講師：吉山 紀子氏（音楽療法士）
お申込：当日申込（先着順）
午後2時30分より受付開始

当日
受付

林えい子先生&ニューブルースカイ 「歌声広場」

日時：平成29年3月18日（土）
午後2時～午後3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：季節の曲を混声合唱団と歌いましょう
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

Swing Away ジャズコンサート

日時：平成29年3月11日（土）
午後2時～午後3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：復興支援ソング「花」など
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

合唱団「カンタービレ」 はつらつコンサート

日時：平成29年3月25日（土）
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：有料老人ホーム合唱団
お申込：当日申込（先着順）
午後2時30分より受付開始

春の体験会特集！ ※動きやすい服装でお越し下さい

当日
受付

リフレッシュ体操 ～1時間でわかる介護予防運動～

日時：平成29年3月1日（水）
午前10時30分～午前11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：20名（先着）
内容：ボールやラップの芯などを使い
楽しく体操！介護予防に必要な
運動を分かり易く説明します
講師：中村敬老館職員（介護予防運動指導員）
参加費：無料
持ち物：運動用室内履き、飲み物
お申込：当日申込（先着順）
午前10時15分より受付開始

来館
申込

背骨コンディショニング

日時：平成29年3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
医師に運動を止められていない方
定員：16名（抽選）
内容：横になりながら行う体操です
歪んだ背骨を整えましょう
参加費：無料
持ち物：浴用タオル（体操で使います）
飲み物
お申込：～3月15日（水）
※抽選結果は、
3月18日（土）より館内掲示

来館
申込

たのしくロコモ体操

日時：平成29年3月30日（木）
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：15名（抽選）
内容：立位を中心とした、足腰の
衰えを防ぐ体操です
講師：坂根 直美氏（理学療法士）
参加費：無料
持ち物：運動用室内履き、飲み物
申込み：～3月21日（火）
※抽選結果は、
3月23日（木）より館内掲示

来館
申込

3館対抗!〈豊玉高齢者センター×栄町敬老館×中村敬老館〉『わなげ交流会』

日時：平成29年3月17日（金）
午後2時～午後4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：各館10名程度（先着）
参加費：無料
内容：地域の皆様と大会ルールでのわなげをしながら
交流・対戦を楽しみます
持ち物：運動用の内履き、飲み物
お申込：受付中～定員に達するまで
※空きがある場合、当日受付いたします。

来館
申込

パソコン塾

日時：平成29年4月7日～6月30日
（5月5日はお休み）
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
持ち物：筆記用具
お申込：3月2日（木）～3月15日（水）
※抽選結果は3月22日（水）より館内掲示します。

来館
申込

整体師が教える 骨盤体操

日時：平成29年4月7日～9月15日
第1・3金曜日 全12回
午後6時～午後7時
場所：1階 機能回復訓練室
対象：練馬区民の方（60歳未満の方もどうぞ！）
定員：15名（抽選） / 参加費：無料
内容：ご自宅でもできる体操をご紹介します
骨盤のバランスを整えましょう
持ち物：汗ふきタオル、飲み物
※動きやすい服装でお越し下さい
お申込：3月2日（木）～3月20日（月）
※抽選結果は3月25日（土）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29年3月29日（水）
午後1時30分～午後3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：30名程度（先着） / 参加費：無料
内容：認知症に関するお話や寸劇
気軽な意見交換や交流を行います
持ち物：筆記用具
お申込：2月25日（土）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。

当日
受付

混声コーラス教室～音楽を作り上げる～ 卒業発表会

日時：平成29年3月20日（月）
午後4時30分～
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：昨年10月からスタートした混声コーラス
教室卒業生による発表会
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

ほほえみサロン豊玉

日時：平成29年3月10日（金）
午後2時～午後5時30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：前半はさまざまなレクリエーションを実施
後半では調理レクを行い、会話を楽しみ
ながら、軽食を召し上がっていただけます
持ち物：エプロン、三角巾
お申込：当日申込み
午後1時30分より受付開始

★レクリエーションを盛り上げる
お手伝いをしてくださる方、募集中！
詳しくは窓口までお声掛け下さい。

当日
受付

たて 殺陣パフォーマンス&トーク

日時：平成29年3月12日（日）
午後2時～午後3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）
参加費：無料
内容：殺陣の演舞と時代劇などのよもやま話
出演：多加野 詩子氏（芸道殺陣波濤流高瀬道場師範）
Purple Diamond～紫輝～
お申込：当日申込（先着順）
午後1時30分より受付開始