豊晴（ほうせい）だより 4月号

はつらつセンター豊玉

発行 平成29年3月25日 第150号

練馬区主催事業 ※事前のお申込みまたは登録が必要です

いきがいデイサービス

日時：毎週金曜日　午前９時～午後０時30分
場所：生涯学習室１・２

【お問合せ先】練馬区高齢社会対策課
介護予防生活支援サービス係　℡5984-4596（直通）

センター主催事業 ※事前のお申込みまたは登録が必要です

サロン・オハナ～Ohana～

日時：毎週火曜日　午前10時30分～正午
場所：調理実習室

【お問合せ先】はつらつセンター豊玉　℡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 筋トレマシン			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

４月より、「筋トレマシンスタート事業」のない週は、筋トレマシン開放となります。
開始時間：午後１時
終了時間：午後２時45分

※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
★4月の開放中止★　①8日（土）・24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

＜4月のお休み＞
2日（日）、8日（土）、16日（日）、22日（土）
（食事ラストオーダー：午後１時30分）
※4月17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 はつらつセンター豊玉

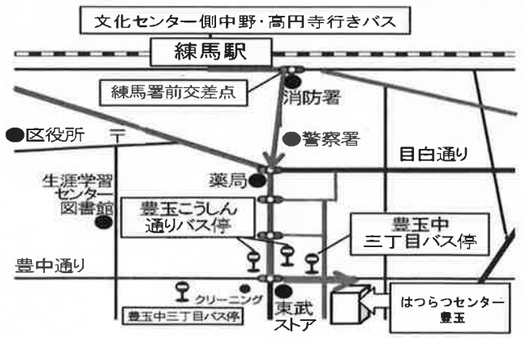
〒176-0013　東京都練馬区豊玉中3-3-12
Tel：03-5912-6401
Fax：03-5912-6402

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、右上のQRコードを読みとることで簡単にアクセスできます。

はつらつセンター豊玉　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。はつらつセンターのご利用には利用登録が必要となります。はつらつセンター・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。

【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



4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下さい。

日	月	火	水	木	金	土
平成29年4月1日より豊玉高齢者センターは 『はつらつセンター豊玉』へ名称が変わります。 ※ご利用方法の等変更はありません。現在の利用証も継続して使用できます。 ～名称変更の理由～ 高齢者センターは、60歳上の練馬区民の方を対象に、健康づくりやレクリエーション等の事業や活動・交流の場を総合的に提供する健康推進施設です。 このことを区民の皆さまにより分かりやすく、施設がより使いやすいものとなるよう名称を変更いたします。 はつらつセンターは、区民の皆さまがいつまでも元気ではつらつとした生活を送れるよう応援します。						1 部屋利用抽選会（午前９時半～） 利用者懇談会（午前10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～）
2 元気体操（午前10時半～）	3	4 サロン・オハナ ※旧食のほっとサロン（午前10時半～）	5 ▨フラワーボランティア（午前10時～）	6 生け花教室（午後１時半～） HEALTHY フラダンス（午後４時～）	7 パソコン塾（午後１時半～） 骨盤体操（午後6時～） 4月8日（土）麻雀開放：午後1時～	8 ▨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～）
9 ▨ひばりエクササイズ（午前10時半～）	10	11 サロン・オハナ（午前10時半～）	12	13 生け花教室（午後１時半～） HEALTHY フラダンス（午後４時～）	14 パソコン塾（午後１時半～） ▨ほほえみサロン豊玉（午後２時～）	15 春の清掃活動（午前10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～）
16 元気体操（午前10時半～） ▨映画会（午後２時～） 午後５時閉館	17 【対象】練馬区民の方 【受付】午後１時30分～ 【定員】当日先着50名 ※上映作品はお問合せ下さい	18 サロン・オハナ（午前10時半～） 脳活美活体操（午後６時～） ▨交流食堂『じゅげむ』（午後６時～）	19 ▨フラワーボランティア（午前10時～）	20 ▨ちょっと一緒に話そう会（午後１時半～） ▨なべさんの元気湧くわく講座（午後２時～） HEALTHY フラダンス（午後４時～）	21 パソコン塾（午後１時半～） ▨豊センサロンなごみ（午後２時～） 骨盤体操（午後6時～）	22 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～）
23 ▨ひばりエクササイズ（午前10時半～） 4月24日（月）麻雀開放：午後1時～	24 和菓子教室（午前10時～）	25 サロン・オハナ（午前10時半～）	26	27 HEALTHY フラダンス（午後４時～）	28 パソコン塾（午後１時半～）	29 ▨おひるふらん（午後１時半～）
30	**来館申込**　ユニバーサル・コミュニティ豊セン　**春の清掃活動** 日　時：平成29年4月15日（土） 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） 内　容：センター周辺の清掃及び親睦会 お申込：申込受付中～定員に達するまで					

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名を超えた場合は抽選
当日受付 **ひばりエクササイズ**	美空ひばり等の曲に合わせてエクササズ！ 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） **4月9日、23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　**4月8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 ※5月分の予約は4月2日（日）からとなります

当日受付 ほほえみサロン豊玉

日　時：平成29年4月14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）／　材料費：300円
持ち物：エプロン、三角巾
内　容：レクリエーションと軽食調理体験、お食事
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4月21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

来館申込 ～作品づくりで楽しく脳トレ～ 折り紙教室

日　時：平成29年5月～7月の第2・4月曜日
　　午後2時～午後3時30分　全6回
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
内　容：各回異なる作品を折る
持ち物：折り紙、ピンセット、ボンド、筆記用具
講　師：育野　洋子氏
お申込：4月2日（日）～4月18日（火）
　※抽選結果は4月20日（木）より館内掲示します

来館申込 初心者ＰＣ講習会

日　時：平成29年5月10日～5月31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
定　員：8名（抽選）／参加費：1,080円（テキスト代）
内　容：初心者向けパソコン講習会
お申込：4月2日（日）～4月15日（土）
　※抽選結果は4月22日（土）より館内掲示します

来館申込 元タカラジェンヌが教える！ 脳活美活体操

日　時：平成29年4月18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：20名（抽選）／参加費：無料
内　容：脳と身体に刺激を与え、美と健康を意識した体操講座。前年度の大人気講座の体験会
持ち物：運動用室内履き
講　師：にしき　愛氏（介護予防指導士、元宝塚歌劇団）
お申込：3月25日（土）～4月7日（金）
　※抽選結果は4月11日（火）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5月8日～7月17日
　　毎週月曜日　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：練馬区民の方（60歳未満の方もどうぞ！）
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
持ち物：空のペットボトル（素材が非常に薄いもの）
講　師：上石　幸恵氏（国立音楽大学声楽家卒業）
お申込：4月2日（日）～4月18日（火）
　※抽選結果は4月23日（日）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29年3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　はつらつセンター豊玉

〒 混声コーラス教室 ～音楽を作り上げる～

日　時：平成29年5月9日～平成30年2月27日
　　第2・4火曜日 午前10時30分～午前11時30分
　　※5月30日（火）も実施します　全21回
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：35名（抽選）／参加費：150円（ファイル代）
内　容：発声練習からはじめる初心者のためのコーラス教室
　　※最終日に卒業発表会を行ないます
講　師：林　えい子氏（ソプラノ歌手）
お申込：往復ハガキでご応募下さい
　　4月15日（土）必着

〒 和菓子教室

日　時：平成29年4月24日～7月10日
　　（4/24、5/8、5/15、6/12、6/26、7/10）
　　午前10時～正午　すべて月曜日　全6回
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回分初回前納）
内　容：ご自身でも作れる和菓子作り
持ち物：エプロン、さらし布巾、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
　　4月15日（土）必着

〒 若返り舞踊講座 ～背すじをのばして健康に～

日　時：平成29年5月15日～9月4日
　　月曜日　全9回　午後4時～午後5時
　　(5/15、5/22、6/12、6/26、7/10、7/24、8/14、8/28、9/4)
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：踊りを楽しみながら、健康維持を目指します。
持ち物：木綿の足袋　※動きやすい服装でお越し下さい
講　師：若柳　秀奈美氏（正派若柳流師範）
お申込：往復ハガキでご応募下さい
　　4月27日（木）必着

〒 弁護士による 相続と財産管理の基礎知識

日　時：平成29年5月17日（水）
　　午後1時30分～午後3時
　　（講義終了後、個別相談を行ないます）
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：講演50名（抽選）・個別相談：6名（抽選）
参加費：無料
内　容：弁護士による、相続問題や財産管理について
講　師：千田　賢氏（弁護士）
お申込：往復ハガキにてご応募下さい
　　5月6日（土）必着

〒 ３Ｂ体操

日　時：平成29年5月11日～7月13日　午後4時～午後5時30分
　　毎週木曜日　全10回（5月18日、7月6日はレッスンと体力測定を行ないます。）
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（全10回分）
内　容：手具を使った立位を中心とした体操 ／ 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体操協会公認指導師）
お申込：往復ハガキでご応募下さい　4月27日（木）必着

当日受付 なべさんの元気湧くわく講座



日　時：平成29年4月20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幸優会理事）
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

当日受付 みんなで❤あったかごはん 交流食堂『じゅげむ』

16歳未満 事前登録制

コドモも、オトナも、参加できる気軽な夕食タイム

日 に ち：平成29年4月18日（火）
食事時間：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　／　定　　員：30名程度
参 加 費：16歳未満【無料】　16歳以上【300円】
提供内容：ごはん、みそ汁、おかず、デザート
お申込み：当日申込み（先着順）

※参加者多数の場合16歳未満の方を優先します

お世話になりました！

２年半、大変お世話になりました。
笑顔の皆様とお会いできる楽しい毎日でした。
皆様のように、ステキに年を重ねられるよう
これからの道も頑張っていきます。
ありがとうございました。　蝦名　美和

大変お世話になり、ありがとうございました。
皆様の優しい笑顔、温かいお言葉に支えられ
日々の業務に励むことができました。
これからも笑顔を絶やさず頑張ります！！
本当にありがとうございました。　橋本　ちえみ