豊晴（ほうせい）だより 2月号

豊玉 高齢者センター

発行 平成29年1月25日 第148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。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　TEL5984-4596（直通）③：当センター　TEL5912-6401

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

★2月の開放中止★　①11日（土）・27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）
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。

＜2月のお休み＞
5日（日）、11日（土）、19日（日）、25日（土）
※20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）
※14日（火）はイベントの為、午後1時30分からはコラボメニューとドリンクメニューの販売となります。

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

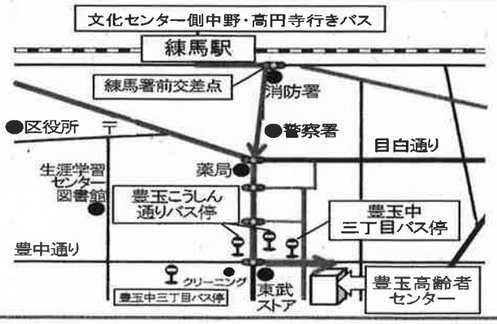
ホームページ：
http://toyotama.foryou.or.jp/
QRコード対応の携帯電話をお持ちの方は右記のQRコードを読みとることで簡単にアクセスできます。

【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、利用登録をさせて頂きます。身分証明書（保険証等）をご持参下さい。

2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
			1	2	3	4
			部屋利用抽選会 （午前9時半～） 利用者懇談会 （午前10時～） 初心者PC （午後1時半～） HEALTHY フラダンス （午後4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～） おひるぷらん （午後1時半～）
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～） 混声コーラス （午後4時～） ボイストレーニング （午後6時半～）	いきいき美容教室 （午前10時半～） ラテンダンス フィットネス （午後6時～）	エムズキッチン （午前10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～） 2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～） おひるぷらん （午後1時半～）
12	13	14	15	16	17	18
ひばりエクササイズ （午前10時半～） 豊玉寄席 （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～）	サロンコンサート～愛の歌～ （午後3時～） 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～） ひだまりサロン （午後1時～） HEALTHY フラダンス （午後4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～） 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～） おひるぷらん （午後1時半～）
19	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	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～）	東洋医学講座 ～黄帝内経への道～ （午前10時～） ラテンダンス フィットネス （午後6時～）		ちぎり貼り絵 （午前10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～）	英語講座 （午後1時～） パソコン相談会 （午後1時半～） おひるぷらん （午後1時半～）
26	27	28				
ひばりエクササイズ （午前10時半～） 2月27日（月）麻雀開放：午後1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～） 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～）				

『なべさんの元気湧くわく講座』
お休みのお知らせ

2月：冬休みのため
3月：講師都合のため

次回の開催は平成29年4月に予定しております。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。

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） **2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　**2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。 3月分の予約は2月2日（木）からとなります。

当日受付 豊玉寄席

日　時：平成29年2月12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：大泉落語研究会
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 サロンコンサート ～愛の歌～

日　時：平成29年2月14日（火）
　　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：「愛」にちなんだ歌のコンサートです。
出　演：藤沢たまき氏（声楽家）
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 映画会

日　時：平成29年2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 ほほえみサロン豊玉

日　時：平成29年2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）
材料費：300円
内　容：参加者の皆さんと楽しくレクリエーションや調理・食事をします。
お申込：当日申込み
　　（先着順・午後1時30分より受付開始）

当日受付 健康づくり「ひだまりサロン」

日　時：平成29年2月15日（水）
　　午後1時～午後3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名程度（先着）
参加費：無料
内　容：健康とおしゃべりがテーマのサロンです。今話題の体の糖化（AGE）と骨密度測定等を行います。お茶をいただきながらお話しましょう。
お申込：当日申込み
共　催：練馬区社会福祉協議会 ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ・地域福祉推進ｾﾝﾀｰ
　　コープみらい 5ブロック委員会

往復ハガキで応募する講座

ハガキの申込みは平成29年1月25日（水）～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

〒 東洋医学講座 ～黄帝内経（こうていだいけい）への道～

日　時：平成29年2月21日（火）
　　午前10時～正午
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：70名（抽選）
参加費：無料
内　容：中国古典医学書の誕生と、その仕組みについてわかりやすく解説します。
持ち物：筆記用具
講　師：申　英秀氏（新宿区鍼灸師会副会長）
お申込：往復ハガキでご応募下さい。
　　2月3日（金）必着

〒 講演会と相談会「相続問題と遺言の勧め」

日　時：平成29年3月6日（月）
　　【講演会】午後2時～午後3時
　　【相談会】午後3時15分～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：【講演会】40名（抽選）
　　【相談会】30名（抽選）
参加費：無料
内　容：遺言書の種類、相続手続きの仕方等。
　　相談会は行政書士による個別相談。
講　師：東京都行政書士会練馬支部会員
お申込：往復ハガキでご応募下さい。
　　2月24日（金）必着
※申込み時、相談会希望の有無をご記入下さい。
相談会のみの参加は出来ません。

〒 春をイメージした写真たて作り ～フラワーセラピー教室～

日　時：平成29年3月24日（金）
　　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：特殊な加工をした花を使った作品づくり。
持ち物：エプロン、はさみ、作品を持ち帰る用袋
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。
　　3月3日（金）必着

〒 「心と体が楽になる心が通じ合う介護生活」 ～毎日の食事の楽しみ方、自分の体を守るすべ～

日　時：平成29年3月16日、23日
　　木曜日　全2回
　　午後1時～午後3時
場　所：2階　調理実習室
対　象：20歳以上の練馬区民の方
定　員：16名（抽選）
材料費：500円
内　容：介護食や行事食に関する講義と調理実習。
持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、手拭タオル
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。
　　3月10日（金）必着

来館申込 初心者ＰＣ講習会

日　時：平成29年3月1日～22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：初心者向けパソコン講習会。
持ち物：筆記用具
お申込：2月2日（木）～2月15日（水）
※抽選結果は2月22日（水）より館内掲示します。

来館申込 お雛様のちぎり貼り絵

日　時：平成29年2月23日（木）
　　午前10時～正午
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：10名（先着）
参加費：無料
内　容：お雛様をちぎり貼り絵をします。
　　（館内に見本を飾ってありまので、ご覧下さい。）
持ち物：はさみ、のり、筆記用具
お申込：2月2日（木）～定員に達するまで