

豊 晴 だより 1月号

はつらつセンター
豊玉

発行 令和2年12月25日 第195号

1月センター事業予定表

※ **■** は当日受付です。その他は事前申込です。現在募集中の事業は中面をご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
新年のご挨拶 新型コロナウイルス感染症の影響の中、皆さまにはご理解ご協力、また温かいお言葉を賜り心より感謝申し上げます。新職員一同力を合わせ、さらなる努力をもって、皆様の信頼にお応えできるようセンター運営に取り組んでまいります。本年もよろしくお願い申し上げます。 はつらつセンター豊玉 所長 齋藤 弥生					1	2
休館日					休館日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日	麻雀開放 (午前9時～) 卓球開放 (午前9時～) 筋トレマシン開放 (午後1時～)	卓球開放 (午後6時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) 筋トレマシン開放 (午後6時～)	卓球開放 (午前9時～) ぬりえサロン (午後2時～)		麻雀開放 (午前9時～) ゆるやか体操 B (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～) 筋トレマシン開放 (午後6時～)
10	11	12	13	14	15	16
カラオケ開放 (午前9時～)	麻雀開放 (午前9時～) 卓球開放 (午前9時～) 筋トレマシン開放 (午後1時～)	サロンむすび (午前10時半～) 卓球開放 (午後6時～)	囲碁ボール体験会 (午後3時半～) 筋トレマシン開放 (午後6時～)	卓球開放 (午前9時～)	豊センサロン なごみ (午後2時～)	ゆるやか体操 A (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～) 筋トレマシン開放 (午後6時～)
17	18	19	20	21	22	23
カラオケ開放 (午前9時～)	麻雀開放 (午前9時～) 卓球開放 (午前9時～) 筋トレマシン開放 (午後1時～)	卓球開放 (午後6時～)	フラワーボランティア (午前9時15分～) ぬりえサロン (午後2時～) 筋トレマシン開放 (午後6時～)	卓球開放 (午前9時～) iPhoneと Androidの違い (午後2時～)	手作りマスク教室 (午後2時～)	麻雀開放 (午前9時～) ゆるやか体操 B (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～) 筋トレマシン開放 (午後6時～)
午後5時閉館						
24	25	26	27	28	29	30
カラオケ開放 (午前9時～)	卓球開放 (午前9時～) 筋トレマシン開放 (午後1時～) 初心者スマホ A: 午後1時半～ B: 午後3時半～ 映画会 (午後2時～) 1月25日(月) 麻雀開放 : 終日中止	サロンむすび (午前10時半～) 卓球開放 (午後6時～)	筋トレマシン開放 (午後6時～)	卓球開放 (午前9時～)	相続法改正と 成年後見制度 (午後2時～)	麻雀開放 (午前9時～) ちぎり貼り絵 (午前10時～) ゆるやか体操 A (午後1時半～) PC相談会 (午後1時半～) 脳活サロン (午後2時～) 筋トレマシン開放 (午後6時～)
31	年末年始のお休み					

はつらつセンター豊玉: 12月29日(火)～1月3日(日)
 アプリコット Cafe: 12月28日(月)～1月11日(月)
 ※アプリコット Cafe は 月・水・金曜日 の営業です

練馬区主催事業

※事前のお申込みまたは登録が必要です。詳細は【お問合せ先】へ

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
12月22日～3月19日 毎週火・金曜日 午前10時40分～午後0時10分	毎週金曜日 午前9時30分～午後0時15分

【お問合せ先】練馬区高齢社会対策課 ①②介護予防生活支援サービス係 Tel.5984-4596 (直通)

各種相談

※健康相談は、お休みする場合があります。詳細は事務所窓口までお問合せください

健康相談	受付日時: (月)・(木)・(土) 午後1時～4時 看護師による健康相談
生活相談	随時受付: 職員までお気軽にご相談ください

利用休止中

- 入浴
- ダンス開放
- ポットでのお湯・お茶提供
- 部屋利用抽選会および利用者懇談会

アプリコットCafe

営業日: 月・水・金
 営業時間: 午前11時30分～午後1時
 ★おにぎりセット、日替わり丼、ソフトクリーム
 飲み物など、限定メニューで提供します(数量限定)
※12月28日(月)～1月11日(月)はお休みです



【開放事業のご案内】

	開催曜日	開催時間	定員
卓球開放	月、木	午前 9 時～正午	18 名
	火	午後 6 時～8 時 30 分	
麻雀開放 (半荘 1 人 3 ゲームを目安)	月、土 (第 2・4・5) ※25 日 (月) 終日中止	午前 9 時～午後 5 時	18 名
カラオケ開放	日	午前 9 時～正午	18 名
筋トレマシン開放 ※マシン使用講座の修了者が対象	月	午後 1 時～2 時 50 分	21 名
	水、土	午後 6 時～7 時 50 分	
ダンス開放	中止		
ぬりえサロン	1 月 7 日 (木)、20 (水)	午後 2 時～4 時	なし

練馬区立 はつらつセンター豊玉 (指定管理者: 社会福祉法人事優会)

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



QRコードを対応のスマートフォンや携帯電話で読み取るとご覧いただけます

はつらつセンター豊玉 検索

<https://www.foryou.or.jp/facility/toyotama/w036/>

はつらつセンター豊玉 ご利用方法

練馬区在住で60歳以上の方でしたら、どなたでもご利用いただけます。
 はつらつセンターまたは敬老館の利用証をお持ちでない方は、利用登録をしますので健康保険証などの身分証明書をご持参ください。



開館時間 午前9時～午後9時30分※第3日曜日は午後5時閉館

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92] 中野駅行 『豊玉中三丁目』バス停下車すぐ
 関東バス 練馬駅北口より
 [練21] 南武池袋線 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣
 [練22] 江古田線 森行 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣 ※平日のみ
 [中03] 中野駅行 『豊玉こうしん通り』バス停下車 東武ストア隣 ※平日のみ

※申込みの際、利用証番号（はつらつセンターまたは敬老館）をお伺いします。利用証をお持ちの方は、あらかじめお手元にご用意ください。なお、感染症拡大に伴い、講座を中止させて頂く場合がございます。

12月25日より受付開始

来館・電話 (予約) 囲碁ボール体験会

日 時：1月13日（水）午後3時30分～5時
 対 象：60歳以上の練馬区民の方
 定 員：10名（先着）
 内 容：囲碁とゲートボールを組み合わせたような新しいスポーツです
 申込み：12月25日（金）より受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）

来館・電話 (予約) 豊センサロン なごみ

日 時：1月15日（金）午後2時～
 対 象：60歳以上の練馬区民の方
 定 員：10名（先着）
 茶菓代：100円
 申込み：12月25日（金）より受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）



来館のみ (抽選) 筋トレマシンスタート事業 ★参加条件は受付窓口までお問合せください

日 時：2月8日（月）～3月18日（木）
 毎週月・木曜日【全12日制】
 午後1時～2時30分
 対 象：60歳以上の練馬区民の方
 定 員：10名（抽選）
 保険料：800円
 申 込：12月25日（金）より 受付窓口にて
 ※抽選結果は1月30日（土）より館内掲示

1月5日より受付開始

来館・電話 (予約) アイフォン アンドロイド 「iPhone」と「Android」の違い

日 時：1月21日（木）午後2時～3時
 対 象：60歳以上の練馬区民の方
 定 員：10名（先着）
 講 師：センター職員
 内 容：スマートフォンには「iPhone」と「Android」の2種類があり、その違いを解説します
 申込み：1月5日（火）より受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）



来館・電話 (予約) 映画会 「オズの魔法使い」

日 時：1月25日（月）
 午後2時～
 （午後1時30分開場）
 対 象：60歳以上の練馬区民の方
 定 員：35名（先着）
 申込み：1月5日（火）より受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）



来館・電話 (抽選) 初心者 PC 講習会

日 時：【A】2月3日・10日・17日
 【B】2月24日、3月3日・10日
 水曜日【全3日制】
 午後1時30分～4時
 対 象：60歳以上の練馬区民の方
 定 員：各回4名（抽選）
 教材費：1,080円
 講 師：Neit176 ITリーダーの会
 申込み：1月5日（火）～15日（金）
 受付窓口・電話にて
 ※抽選結果は1月22日（金）より館内掲示



来館・電話 (予約) 初心者向け パソコン相談会

日 時：2月6日・13日・20日・27日
 土曜日 ※月2回まで
 【A】午後1時30分～2時10分
 【B】午後2時30分～3時10分
 対 象：60歳以上の練馬区民の方
 定 員：各回4名（先着）
 講 師：Neit176 ITリーダーの会
 申込み：1月5日（火）より受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）

1月5日より受付開始

来館・電話 (予約) 手作り 立体型マスク教室

日 時：1月22日（金）午後2時～4時
 対 象：60歳以上の練馬区民の方
 ※当講座に初めて参加される方
 定 員：10名（先着）／材料費：無料
 講 師：センター職員
 持ち物：裁縫道具・材料はセンターで用意します
 申込み：1月5日（火）より受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）

来館・電話 (予約) ちぎり貼り絵～赤富士～

日 時：1月30日（土）
 午前10時～11時30分
 対 象：60歳以上の練馬区民の方
 定 員：10名（先着）
 講 師：センター職員
 申込み：1月5日（火）より受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）



1月11日より受付開始

来館・電話 (抽選) 初心者向け 貸出機を使用します スマートフォン教室

日 時：1月25日（月）
 【A】午後1時30分～3時
 【B】午後3時30分～5時
 対 象：60歳以上の練馬区民の方
 定 員：各回10名（抽選）
 講 師：NPO法人竹箒の会インストラクター
 申込み：1月11日（月）～18日（月）
 受付窓口・電話にて
 ※抽選結果は1月20日（水）より館内掲示



来館・電話 (予約) 相続法改正と成年後見制度 ※相談会のみ参加は不可

日 時：1月29日（金）
 【講 義】午後2時～3時
 【相談会】午後3時～
 対 象：60歳以上の練馬区民の方
 定 員：【講 義】35名（先着）
 【相談会】6名（先着）
 講 師：林 政明氏（行政書士）
 内 容：成年後見制度や「みちしるべノート」について
 申込み：1月11日（月）より受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）



来館・電話 (予約) はつらつセンター豊玉・栄町敬老館・中村敬老館・中村地域包括支援センター合同 立春スタンプラリー「認知症予防講座～全てのテーマを制覇しよう！～」

日 時：2月9日（火）午後2時～3時30分
 対 象：60歳以上の練馬区民の方
 定 員：15名（先着）
 講 師：中原 正光氏（NPOチーム・ピア）
 内 容：認知症予防体操をおこないます
 申込み：1月11日（月）より受付窓口・電話にて（定員になり次第受付終了）



栄町敬老館 ☎03-3994-3286
 1月21日（木）午後2時～3時
 中村地域包括支援センター ☎03-3577-8815
 1月28日（木）午後2時～3時30分
 中村敬老館 ☎03-3998-2036
 2月25日（木）午後2時～3時
 ※申込み等の詳細は、各館へ直接お問合せください

当日受付 頭を柔らかくする 脳活サロン

日 時：1月30日（土）午後2時～3時
 対 象：60歳以上の練馬区民の方
 定 員：15名（先着）
 講 師：センター職員／持ち物：筆記用具
 内 容：クロスワードや漢字に関するクイズなどを解きます
 申込み：当日受付（午後1時30分～受付開始）

お世話になりました！



この度、12月末をもちまして転居のため退職することになりました。在職中は皆様の優しく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。

本当にありがとうございました。 野中 美涼



ART フェスタ豊セン

～見たいな(*^-^*)あなたの芸術作品～

展示作品募集

募集期間：2021年1月10日(日)～1月31日(日)

2021年3月13日(土)・14日(日)の2日間にわたり『作品展』を開催します。絵画・書道・俳句・俳画・生け花・手芸・切り絵・写真等、日頃の成果や趣味を活かした、あなたの芸術作品をお待ちしています！

◆ 応募資格：はつらつセンター・敬老館の利用証をお持ちの個人(ひとり2点まで) またはサークル

◆ 展示会場：はつらつセンター豊玉 1階 生涯学習室

◆ 応募方法：はつらつセンター豊玉 窓口にて申込み

《ご注意》

- ・ 出展作品を考慮の上、展示スペースをお知らせいたします
- ・ 搬入および展示は、各自で行っていただきます

搬入：3月12日(金) 午後2時～5時

搬出：3月14日(日) 午後3時30分～5時

※作品や梱包材などはお預かりできませんのでご了承ください

- ・ 感染状況によりイベントを延期・中止する場合がございます

同時募集 「教えて！あなたのサークル活動」

はつらつセンター豊玉のサークル活動紹介パネルを展示予定です
サークル会員募集ポスター等(A4サイズ)を掲示できます

作品づくり以外の活動(筋トレ、カラオケ、麻雀等)も歓迎です！！

企画：練馬区立はつらつセンター豊玉、ユニバーサル・コミュニティ豊セン
問合せ：はつらつセンター豊玉／03-5912-6401／練馬区豊玉中3-3-12

只今、受付中！！

一文字漢字



令和3年に向けて あなたの『一文字漢字』を教えてください♪

募集期間：募集中～令和3年1月20日(水)まで

一枚の半紙に願いを込めて、毛筆・マジックペンなど好きな筆で一文字書き、文字への思いを一言メッセージで添えて、ご提出ください。年末から1階交流談話サロンにて、展示させていただきます。どうぞ、ふるってご参加下さい！



受付：センター窓口または郵送にて

〒176-0013 練馬区豊玉中3-3-12

はつらつセンター豊玉 担当：やまざき

壁画プロジェクト

Merry Xmas サンタがやって来る

のご報告

みなさまのご協力により、大勢のサンタが来てくれて賑やかなクリスマスツリーが完成しました！
ご協力下さった皆様、ありがとうございました。
館内に展示してありますので、見にいらしてください。

