

開放事業のご案内

どなたでもご自由に、カラオケ、卓球、囲碁、将棋、麻雀、社交ダンスを楽しんでいただける開放事業を行っております。お一人でもご利用いただけますのでお気軽にお越し下さい。

初めて開放をご利用される方は、必ず窓口にて職員へお声かけください。

☆カラオケ開放：第2・3・4日曜日 午前9時～午後5時
毎週木・土曜日 午後6時～午後8時30分

☆卓球開放：毎週月・木曜日 第1・5日曜日 午前9時～正午
毎週火・金曜日 午後6時～午後8時30分

☆囲碁・将棋・麻雀開放：毎週月・木曜日 午前9時～午後8時30分（第4月曜日のみ午後1時～）
*麻雀開放のみ 第2・4・5土曜日 午前9時～午後8時30分

☆初心者麻雀開放：第2・4水曜日 午後1時～午後5時

☆ダンス開放：毎月第1・5日曜日 午後1時～午後4時

☆筋トレ夜間開放：毎週水・土曜日 午後6時～午後7時30分
*筋トレマシン教室修了者で、スポーツ保険に加入している方が対象となります。
*機能訓練室は、上履きに履き替えてご利用ください。

施設提供サービス

☆入浴：◎一般浴 毎週月・火・木・金曜日 午後1時～午後4時
（受付 午後12時30分～午後3時20分）

◎家族浴 毎週土曜日 午後1時～午後4時（予約制）
*石鹸、シャンプー、タオルなどの風呂道具はご持参下さい。（椅子、桶はあります）

☆リラックスクーナー：スカイウェル、マッサージ機、エアロバイクのご利用が出来ます。
スカイウェル 1回20分（1日1回のみ、入浴前後20分はお控え下さい）
マッサージ機 1回15分

☆交流談話サロン：喫茶コーナー（あんずの家）で軽食を注文することができます。
あんずの家定休日：第1・3日曜日、第2・4土曜日
*センターの利用登録済みの方と一緒であればどなたでもご利用できます。
*土・日曜日は年齢に関係なくご利用できます。60歳未満の方もお気軽にどうぞ

☆情報発信コーナー：常設パソコン8台。インターネットやタイピング、ワード・エクセルの練習が出来ます。個人利用は1時間まで。

☆健康相談室：血压、食生活など毎日の暮らしの中で気になること看護師がご相談をお受けします。
毎週月・木・土曜日 午後1時～午後4時 お一人様20分程度

☆よろず相談：高齢者相談センター、練馬区社協の相談員が困りごと等どんなご相談もお受けします。
毎月第3木曜日 午後1時30分～午後3時30分（偶数月は午後2時30分まで）
※その他、生活相談、就労相談もあります。詳しくは窓口まで。

☆サークル活動への部屋提供：様々な自主サークルが活動しています。サークル活動についてのお問い合わせは窓口へどうぞ。

館内利用について

- ◎利用時には受付で「利用証」をご提出もしくはご提示いただきます。
- ◎館内では貴重品の管理に十分ご注意ください。入浴時は鍵付きロッカーをご利用ください。
- ◎酒気を帯びての入館、及び館内での飲酒はできません。
- ◎喫煙は館内「喫煙室」をご利用下さい。敷地内での喫煙はできません。
- ◎ゴミは各自でお持ち帰りください。
- ◎緊急連絡先など登録時と変更があった場合は、必ず窓口へご連絡ください。
- ◎センターご利用中体調不良等、緊急時があった場合はすぐに職員へお知らせ下さい。

平成25年度

社会福祉法人 奉優会

練馬区立豊玉高齢者センター

利用案内

- ◆利用時間 午前9時～午後9時30分
（毎月第3日曜日のみ午後5時閉館）
- ◆休館日 12月29日～1月3日
*施設の維持管理のため、臨時に休館することがあります。
- ◆ご利用出来る方 60歳以上の練馬区民の方
*一部に60歳未満の方も参加可能な事業があります。
- ◆ご利用に関して 初めてご利用の方は利用証をお作りします。
氏名・生年月日・住所が確認できる書類
（保険証・免許証など）をお持ち下さい。
*区内高齢者センター、敬老館の利用証でもご利用いただけます。

