

7月 カレンダー

はつらつ大泉

日	月	火	水	木	金	土
<p>二十四節気</p> <p>☆小暑(しょうしょ) 梅雨が明けて本格的に夏になること</p> <p>☆大暑(たいしょ) もっとも暑い真夏のころのこと</p>						<p>1</p> <p>団体利用抽選会 受付9時30分</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>喫茶休み</p>
<p>2</p> <p>事業参加申込 受付9時～</p> <p>喫茶休み</p>	<p>3</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>囲碁将棋開放 13時～17時</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>4</p> <p>季節の 壁面制作応援団 10時～11時半</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>5</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>おりがみ教室 14時～15時半</p>	<p>6</p> <p>カラオケ開放 9時～17時</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>7</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>8</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>卓球開放 13時～17時</p>
<p>9</p> <p>喫茶休み</p>	<p>10</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>利用者懇談会 14時～15時</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>11</p> <p>季節の 壁面制作応援団 10時～11時半</p> <p>カラオケ開放 9時～17時</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>12</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>卓球開放 13時～17時</p> <p>囲碁将棋開放 13時～17時</p>	<p>13</p> <p>パソコン相談会 13時～14時 14時10分～15時10分</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>14</p> <p>オレンジキッチン 10時半～13時</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>15</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>喫茶休み</p>
<p>16</p> <p>館内清掃 17時から 休館</p>	<p>17</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>囲碁将棋開放 13時～17時</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>18</p> <p>季節の 壁面制作応援団 10時～11時半</p> <p>お口の健康講座 13時半～14時半</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>19</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>カレンダー作り 14時～15時半</p>	<p>20</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>21</p> <p>カラオケ開放 9時～17時</p> <p>手工芸教室 14時～15時半</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>22</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>卓球開放 13時～17時</p>
<p>23</p> <p>喫茶休み</p>	<p>24</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>25</p> <p>季節の 壁面制作応援団 10時～11時半</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>26</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>カラオケ開放 9時～17時</p> <p>卓球開放 13時～17時</p>	<p>27</p> <p>囲碁将棋開放 13時～17時</p> <p>パソコン相談会 13時～14時 14時10分～15時10分</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>28</p> <p>レクスポ教室 14時～15時半</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>29</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>喫茶休み</p>
<p>30</p> <p>喫茶休み</p>	<p>31</p> <p>はつらつ 体操 10時・11時</p> <p>お風呂 13時～16時</p>	<p>熱中症に注意しましょう</p> <p>☆今の部屋の温度・湿度は何度ですか？</p> <p>のどの渇き、汗がなくても、こまめに水分をとりましょう</p> <p>節電も大切ですが、カラダのほうが大切です</p>				

はつらつセンター大泉主催事業

季節の壁面制作応援団

- ☆7月4日、11日、18日、25日(火)10時~11時半
- ☆無料 ☆先着10名 ☆集会室1にて



♪はつらつ体操♪

- ☆毎週月・水・土 ①10時~、②11時~
- 健康増進! 皆で楽しく元気にならしましょう!
- 座りながらの気軽な体操教室です!
- ☆無料 ☆各回先着30名 ☆トレーニング室にて
- ☆申込: 当日事務室窓口にて受け付けます。

お口の健康講座

- ☆7月18日13時半~14時半
- ☆近隣の歯科医による義歯の取扱い等について
- ☆無料 ☆先着30名 ☆集会室1にて

☆枠内の事業は事前申し込みが必要です。
7月2日(日)午前9時から受け付けますので、
事務室窓口にて申込用紙にご記入、ご提出ください。

パソコン相談会

- ☆7月13日(木)、27日(木)
- ☆①13時~14時 ②14時10分~15時10分
- ☆無料 ☆各回5名
- ☆詳しくは表面をご覧ください

オレンジキッチン

- ☆7月14日(金)10時半~13時
- 関町持養の管理栄養士による夏野菜を使った料理教室
- ☆金額については掲示をご覧ください
- ☆先着16名 ☆調理実習室にて
- ☆持ち物 エプロン・三角巾・タオル

おりがみ教室

- ☆7月5日(水)14時~15時半
- ☆無料 ☆先着30名 ☆集会室1にて

手工芸教室

- ☆7月21日(金)14時~15時半
- ☆無料 ☆先着30名 ☆集会室1にて

カレンダー作り

- ☆7月19日(水)14時~15時半
- ☆無料 ☆先着20名 ☆集会室1にて

レクスポ教室

- 輪投げなどニュースポーツを楽しみましょう
- ☆7月28日(金)14時~15時半
- ☆無料 ☆先着20名 ☆集会室2にて



7月の個人開放事業

カラオケ個人開放(娯楽室)

- ☆6日、11日、21日、26日
- ☆各回9時~17時

卓球個人開放(トレーニング室)

- ☆8日、12日、22日、26日
- ☆各回13時~17時

囲碁将棋個人開放(集会室2)

- ☆3日、12日、17日、27日
- ☆各回13時~17時

相談会開催日

福祉相談会	健康相談会
※随時受け付けます。 お気軽にお申し出ください。	毎週金曜 10時~12時 事前にご予約ください。

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】 7月16日(日)17時~
※定期清掃日は17時閉館となります。

練馬区主催事業

高齢者筋力向上トレーニング

- ☆期間中トレーニング室にて毎週火・金曜日の午前中開催

いきがいヘルパーサービス

- ☆期間中集会室1にて毎週木曜日の午前中開催

練馬区の主催事業です。お申し込み、お問い合わせは下記にお願いいたします。

担当: 練馬区高齢社会対策課
介護予防生活支援サービス係
03-5984-4596

フレンドリーカフェ ポム

営業日 毎週月~金曜日、土曜(第2・4)
休日 日・祝日・土曜(第1・3・5)
営業時間 10時30分~17時
※ランチメニュー 11時30分~14時
※ラストオーダー 16時30分

情報発信・収集コーナー

同コーナーのパソコンを無料でご利用できます。
ご希望の方は事務室窓口までお申し出ください。
※音を出す場合はイヤホンをご持参ください。
※操作方法等について、職員がご相談に対応します。
日時は館内の掲示をご確認ください。
※パソコン相談会日(7/13・27)は4名分を通常開放いたします。