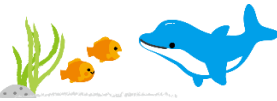


# 8月 カレンダー



## はつらつ大泉

日	月	火	水	木	金	土
七十二候 ①7/28-8/1 土潤いて溽し暑し ②8/2-6 大雨時行る ③8/7-11 涼風至る ④8/12-16 寒蟬鳴く ⑤8/17-22 蒙霧升降す ⑥8/23-27 綿柎開く ⑦8/28-9/1 天地始めて肅し		1	2	3	4	5
		団体利用抽選会 開始10時～	事業参加申込 受付9時～	囲碁将棋開放 13時～17時	はつらつ 体操 10時 11時	卓球開放 13時～17時
		お風呂 13時～16時		お風呂 13時～16時	お風呂 13時～16時	喫茶休み
6	7	8	9	10	11	12
喫茶休み	はつらつ 体操 10時 11時	季節の 壁面制作応援団 10時～11時半	はつらつ 体操 10時 11時	囲碁将棋開放 13時～17時		はつらつ 体操 10時 11時
	お風呂 13時～16時	カラオケ開放 9時～17時	おりがみ教室 14時～15時半	パソコン相談会 13時～14時 14時10分～ 15時10分		卓球開放 13時～17時
		お風呂 13時～16時		お風呂 13時～16時	お風呂 13時～16時	
13	14	15	16	17	18	19
喫茶休み	はつらつ 体操 10時 11時	季節の 壁面制作応援団 10時～11時半	はつらつ 体操 10時 11時	はつらつ体操 ロング 10時～11時	喫茶休み	はつらつ 体操 10時 11時
	お風呂 13時～16時	カラオケ開放 9時～17時	おりがみ教室 14時～15時半	囲碁将棋開放 13時～17時	手工芸教室 14時～15時半	
		お風呂 13時～16時	卓球開放 13時～17時	お風呂 13時～16時	お風呂 13時～16時	喫茶休み
20	21	22	23	24	25	26
喫茶休み	はつらつ 体操 10時 11時	季節の 壁面制作応援団 10時～11時半	はつらつ 体操 10時 11時	オレンジキッチン 10時半～13時	喫茶休み	はつらつ 体操 10時 11時
	お風呂 13時～16時		一緒に秋活 (終活)しませんか 14時～16時半	囲碁将棋開放 13時～17時	カラオケ開放 9時～17時	卓球開放 13時～17時
館内清掃 17時から 休館		お風呂 13時～16時		パソコン相談会 13時～14時 14時10分～ 15時10分	レクスポ教室 14時～15時半	
		お風呂 13時～16時		お風呂 13時～16時	お風呂 13時～16時	
27	28	29	30	31	しちじゅうにこう ①つちうるおいてむしあつし ②たいうときどきふる ③りょうふういたる ④ひくらしなく ⑤のうむしようこうす ⑥わたのはなしべひらく ⑦てんちはじめてさむし	
卓球開放 13時～17時	はつらつ 体操 10時 11時	季節の 壁面制作応援団 10時～11時半	はつらつ 体操 10時 11時	囲碁将棋開放 13時～17時		
喫茶休み	お風呂 13時～16時	カラオケ開放 9時～17時	カレンダー作り 14時～15時半	お風呂 13時～16時		

はつらつセンター大泉主催事業 ※事前申込が必要です

8月2日(水)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

- ☆8月10日(木)、24日(木)
- ☆①13時~14時 ②14時10分~15時10分
- ☆無料 ☆各回5名

オレンジキッチン

- ☆8月24日(木)10時半~13時
- ☆費用500円 ☆先着16名 ☆調理実習室にて
- ☆持ち物 エプロン・三角巾・タオル

手工芸教室

- ☆8月18日(金)14時~15時半
- ☆無料 ☆先着30名 ☆集会室1・2にて

カレンダー作り

- ☆8月30日(水)14時~15時半
- ☆無料 ☆先着20名 ☆集会室1にて

♪はつらつ体操ロング♪

- ☆8月17日(木)10時~11時
- ☆無料 ☆先着30名 ☆トレーニング室にて

おりがみ教室

- ☆8月9日(水)、16日(水)14時~15時半
- ☆無料 ☆先着20名 ☆集会室1にて

レクスボ教室

- 輪投げなどニュースポーツを楽しみましょう
- ☆8月25日(金)14時~15時半
- ☆無料 ☆先着20名 ☆集会室2にて

一緒に秋活(終活)しませんか

- ☆講演会 8月23日14時~15時 当日受付
- ☆個別相談会 15時5分~16時半 事前受付
- ☆無料 ☆先着30名 ☆集会室1・2にて

はつらつセンター大泉主催事業 ※当日先着受付です

季節の壁面制作応援団

- ☆8月8日、15日、22日、29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~
- ☆無料 ☆各回先着30名 ☆トレーニング室にて

8月の個人開放事業

カラオケ個人開放(娯楽室)

- ☆8日、15日、25日、29日
- ☆各回9時~17時

卓球個人開放(トレーニング室)

- ☆5日、12日、16日、26日、27日
- ☆各回13時~17時

囲碁将棋個人開放(集会室2)

- ☆3日、10日、17日、24日、31日
- ☆各回13時~17時

相談会開催目

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】 8月20日(日)17時~
- ※定期清掃日は17時閉館となります。

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

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

いきがいイササービス

- ☆期間中集会室1にて毎週木曜日の午前中開催

お申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

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(8/10・24)は4名分を通常開放いたします。