

日	月	火	水	木	金	土
<p>(お知らせ) 個人開放事業は 最終ページに 掲載しています♪</p> 	<p>癒しの湯7日(月) 陳皮ちんびの湯 (みかんの皮)</p> 				<p>団体利用抽選会 開始10時～</p>	<p>事業参加申込 受付9時～</p>
	<p>しまよ今年も ますい</p>  <p>1月4日から開館します</p>				<p>はつらつ体操 10時 11時</p>	<p>映画会 ①13時～ ②15時～ ③17時～</p> 
6	7	8	9	10	11	12
<p>事業抽選発表</p> <p>はつらつ体操 10時 11時</p> <p>季節の壁面 10時～11時半</p> <p>癒しの湯</p> 	<p>ミュージカル ピクス 10時～11時</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>リラックスヨガ 9時半・10時半 各45分</p>  <p>パソコン相談会 13時～1時間 14時10分～1時間</p>	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p>  <p>気軽に水彩めり絵 14時～15時半</p>		
13	14	15	16	17	18	19
<p>はつらつ 体操 10時 11時</p>  <p>健やか ストレッチ 14時・15時10分 各50分</p>	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p> <p>季節の 壁面制作応援団 10時～11時半</p> 	<p>はつらつ体操 10時 11時</p> <p>さわってiPad 10時半～12時</p>  <p>カレンダー作り 14時～15時半</p>	<p>げんきUP体操 10時～11時</p>  <p>iPad～LINE編 10時半～12時</p> <p>おりがみ教室 14時～15時半</p>	<p>子ども交流会 10時～11時</p>  <p>絵てがみ教室 14時～15時半</p>	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p>  <p>書道教室 14時～15時半</p>	
20	21	22	23	24	25	26
<p>はつらつ 体操 10時 11時</p> 	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p> <p>季節の 壁面制作応援団 10時～11時半</p>  <p>菜・スマホ体験 10時半～12時</p>	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p> 	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p>  <p>ヘルシー フラダンス 13時～14時</p>	<p>健やか ストレッチ 9時半・10時40分 各50分</p>  <p>パソコン相談会 13時～1時間 14時10分～1時間</p>	<p>菜・スマホ体験 10時半～12時</p>  <p>作品展 9時～17時</p>	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p>  <p>作品展 9時～17時</p>
<p>館内清掃 17時から 閉館</p>	<p>手工芸教室 14時～15時半</p>				<p>げんきUP体操 13時半～14時半</p> 	
27	28	29	30	31		
<p>作品展 9時～16時</p>	<p>はつらつ 体操 10時 11時</p>  <p>leksポ教室 14時～15時半</p> 	<p>コラボDeさわかい 10時～11時半</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>			



事前申込・先着順

当月 5 日午前 9 時～受付開始
事務室に直接申込

オレンジキッチン

- ① ☆本格派・そば打ちを学ぼう
☆1月はお休みです
- ② ☆皆でそば打ちしよう
☆1月はお休みです



さわってみよう iPad

- ☆1月16日(水)10時半～12時
- ☆無料 ☆5名 ☆**娯楽室**
- ☆初心者対象



ステップUP iPad～LINE編

- ☆1月17日(木)10時半～12時
- ☆無料 ☆5名 ☆**娯楽室**
- ☆ラインアプリを始めたい方対象



カレンダー作り

- ☆1月16日(水)14時～15時半
- ☆無料 ☆20名 ☆**集会室1or2**



おりがみ教室

- ☆寒椿
- ☆①1月9日(水)14時～15時半
- ☆②1月17日(木)14時～15時半
- ☆無料 ☆各回21名
- ☆**集会室1or2** ☆お一人様1回
- ☆持物：納豆のパックのふた、約10cm角



パソコン相談会

- ☆1月10日(木)・24日(木)
- ☆13時～14時・14時10分～15時10分
- ☆無料 ☆各回5名 ☆お一人様1回



初めて楽・スマホ体験

- ☆①1月22日(火)・②25日(金)10時半～12時
- ☆無料 ☆各回5名 ☆**娯楽室** ☆初心者対象
- ☆お一人様1回



レクスポ教室

- ☆新春輪投げ大会
- ☆1月28日(月)
- ☆14時～15時半
- ☆無料 ☆20名
- ☆**集会室1・2**



コラボDeさわかい

- ☆1月29日(火)
- ☆10時～11時半
- ☆無料 ☆24名 ☆**娯楽室**
- ☆認知症予防レク & 介護予防の話等 by 大泉学園地域包括支援センター



事前申込・抽選

申込期間 お便り配布～当月5日
申込方法 事務室に直接申込
抽選結果 当月7日館内掲示

手工芸教室

- ☆毛糸の帽子ストラップ
- ☆1月21日(月)14時～15時半
- ☆無料 ☆36名 ☆**集会室1・2**
- ☆持物：はさみ



絵てがみ教室

- ☆1月18日(金)
- ☆14時～15時半
- ☆無料 ☆8名
- ☆**集会室1or2**
- ☆講師 つくりっ子の家

書道教室

- ☆1月19日(土)14時～15時半
- ☆8名 ☆**集会室1or2**
- ☆道具類・用紙、各自持参
- ☆先生指導有

気軽に水彩めり絵

- ☆1月12日(土)14時～15時半
- ☆無料 ☆16名 ☆**集会室1or2**

リラックスヨガ

- ☆1月10日(木)
- ☆①9時半～②10時半～
- ☆無料 ☆各回15名 ☆**トレーニング室**
- ☆動きやすい服装・タオル・水分
- ☆お一人様1回 ☆各45分



げんきUP体操

- ☆①1月17日(木)10時～11時
- ☆②1月25日(金)13時半～14時半
- ☆無料 ☆20名 ☆**トレーニング室**
- ☆動きやすい服装・タオル(80CM位)・水分
- ☆お一人様1回



健やかストレッチ

- ☆1月14日(月)①14時～②15時10分～
- ☆1月24日(木)③9時半～④10時40分～
- ☆無料 ☆各回15名 ☆**トレーニング室**
- ☆動きやすい服装・タオル・水分
- ☆お一人様1回 ☆各50分



ヘルシーフラダンス

- ☆1月23日(水)13時～14時
- ☆無料 ☆20名 ☆**トレーニング室**
- ☆動きやすい服装・タオル・水分・筆記用具
- ☆初心者対象。音楽に合わせてハワイ気分

