



# 5月カレンダー

2019



はつらつ大泉便り



日	月	火	水	木	金	土
<b>癒しの湯 3日(金) 菖蒲湯</b> 菖蒲にはアザロンやオイゲノールという精油成分が多く含まれており、これらの成分により腰痛や神経痛をやわらげる効果があるといわれています。また、菖蒲の独特の香りにはアロマセラピー効果があり、心身ともにリラックスすることも期待できます。 			<b>1</b> 団体利用抽選会 開始10時～ はつらつ体操 10時～ 11時～	<b>2</b> 事業参加申込 受付9時～	<b>3</b> 癒しの湯 カレンダー作り ・14時～	<b>4</b> 事業抽選発表 はつらつ体操 10時～ 11時～ 映画会 ①13時40分～ ②16時40分～
			<b>5</b>	<b>6</b> はつらつ体操 10時～ 11時～	<b>7</b> ミュージカル ピクス ・10時～ 団体代表者 懇談会 ・14時～	<b>8</b> はつらつ体操 10時～ 11時～
<b>12</b>	<b>13</b> はつらつ体操 10時～ 11時～ オレンジキッチン 本格派そば ・10時半～ 健やかストレッチ ・14時～ ・15時10分～	<b>14</b> 季節の壁面 制作応援団 ・10時～ おりがみ教室 ・14時～	<b>15</b> はつらつ体操 10時～ 11時～	<b>16</b> おりがみ教室 ・10時～ げんきUP体操 ・13時半～	<b>17</b> 楽・スマホ体験 ・10時半～ 絵てがみ教室 ・14時～	<b>18</b> はつらつ体操 10時～ 11時～ はつらつ寄席 大泉落語研究会 ・14時～
<b>19</b>	<b>20</b> はつらつ体操 10時～ 11時～ 手工芸教室 ・14時～	<b>21</b> 季節の壁面 制作応援団 ・10時～	<b>22</b> はつらつ体操 10時～ 11時～ ヘルシー フラダンス ・13時～	<b>23</b> 健やかストレッチ ・9時半～ ・10時40分～ パソコン相談会 ・13時～ ・14時10分～	<b>24</b> オレンジキッチン 皆でそば ・10時半～	<b>25</b> はつらつ体操 10時～ 11時～ 書道教室 ・14時～
館内清掃 17時閉館	<b>26</b>	<b>27</b> はつらつ体操 10時～ 11時～ レクスポ教室 ・14時～	<b>28</b> コラボDe さわかい ・14時～ 血管年齢測定 ・9時15分～	<b>29</b> はつらつ体操 10時～ 11時～	<b>30</b> げんきUP体操 ・10時～ 血管年齢測定 ・9時15分～	<b>31</b>  お風呂の日時 月・火 木・金 13時～16時

# はつらつセンター大泉主催事業


## 事前申込・先着順

受付開始 5月2日 午前9時～  
申込方法 事務所に直接申込


### オレンジキッチン ★1人1回

- 本格派・そば打ちを学ぼう  
・5月13日(月)10時半～13時 
- 皆でそば打ちしよう  
・5月24日(金)10時半～13時 
- 材料費：600円 ■会場：調理室 ■定員：各8名  
■持物：マスク 三角巾 エプロン


### レクスポ教室

- ボッチャ 
- ・5月27日(月)14時～15時半  
■無料 ■会場：集会室 ■定員：20名

### パソコン相談会 ★1人1回

- ・5月9日(木) 
- ・5月23日(木)
- 各)13時～14時/14時10分～15時10分  
■無料 ■会場：パソコンコーナー ■定員：各5名

### おりがみ教室 ★1人1回

- おはなのバスケット 
- ①5月14日(火)14時～15時半
- ②5月16日(木)10時～11時半  
■無料 ■会場：集会室 ■定員：各21名

### さわってみよう iPad

- ・5月10日(金)10時半～12時  
■無料 ■会場：娯楽室 ■定員：5名 ★初心者対象

### 初めて楽・スマホ体験

- ・5月17日(金)10時半～12時  
■無料 ■会場：娯楽室 ■定員：5名 ★初心者対象

### カレンダー作り

- ・5月3日(金)14時～15時半  
■無料 ■会場：集会室 ■定員：20名

### コラボ De さわかい

- ・5月28日(火)14時～15時半  
■無料 ■会場：集会室 ■定員：40名  
★ハーモニカ演奏と合唱 by 石泉ハーモニカさん

## 事前申込・抽選

申込期間 お便り配布～5月2日まで  
申込方法 事務所に直接申込  
抽選結果 5月4日に館内掲示で発表

### 気軽に水彩ぬり絵

- ・5月11日(土)14時～15時半  
■無料 ■会場：集会室 ■定員：16名

### 絵てがみ教室 ★先生指導有

- ・5月17日(金)14時～15時半  
■無料 ■会場：集会室 ■定員：10名


### 書道教室 ★先生指導有

- ・5月25日(土)14時～15時半  
■無料 ■会場：集会室 ■定員：8名  
■持物：道具一式・用紙

### ヘルシーフラダンス ★初心者対象

- ・5月22日(水)13時～14時  
■無料 ■会場：トレーニング室 ■定員：20名  
■持物：動きやすい服装・タオル・水分・筆記用具

### 手工芸教室

- 花型の小物入れ 
- ・5月20日(月)14時～15時半  
■無料 ■会場：集会室 ■定員：36名  
■持物：無し

### げんき UP 体操 ★1人1回

- ・5月16日(木)13時半～14時半
- ・5月30日(木)10時～11時  
■無料 ■会場：トレーニング室 ■定員：20名  
■持物：動きやすい服装・タオル(80cm程度)・水分

### リラックスヨガ ★1人1回

- ・5月9日(木)①9時半～②10時半～各45分  
■無料 ■会場：トレーニング室 ■定員：15名  
■持物：動きやすい服装・タオル・水分

### 健やかストレッチ ★1人1回

- ・5月13日(月)①14時～②15時10分～
- ・5月23日(木)③9時半～④10時40分～  
■無料 ■会場：トレーニング室 ■定員：15名 ■各50分  
■持物：動きやすい服装・タオル・水分