

6月カレンダー

2019



はつらつ大泉便り



日	月	火	水	木	金	土	
<p>お風呂の日時 月・火 木・金 13時～16時</p>	<p>いつも笑顔 健康長寿 </p> <p>はつらつまつり</p> <p>おまつり当日のボランティアさんを募集しています!!</p> <p>事務所にお声掛けをお願いいたします。</p>		<p>◆体験コーナー(東棟)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆今日からできる認知症予防 ◆1食分の献立チェックと栄養クイズ ◆口腔ケアの紹介とゲーム ◆転倒リスク測定 ●ペットボトルの蓋を使って～帽子のプロチづくり～(整理券有) ●血管年齢測定(整理券有) 		<p>◆公開講座(集会室)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆練馬区健康いきいき体操 ◆お口は元気のみなもとです ◆若さのために何食べる? ◆かんたん! しっかりトレーニング講座～フレイル予防のための運動～ ◆認知症予防講座とフリフリグッパ体操 ◆健康コーラス(音楽療法) 		<p>1</p> <p>事業抽選発表</p> <p>はつらつ体操 10時～11時～</p> <p>映画会 </p> <p>①13時40分～ ②16時50分～</p>
	2	3	4	5	6	7	8
<p>事業参加申込受付9時～</p>	<p>はつらつ体操 10時～11時～</p>	<p>事業抽選発表</p> <p>ミュージカルピクス ・10時～ </p> <p>血管年齢測定 ・9時15分～ </p>	<p>はつらつ体操 10時～11時～</p>	<p>げんきUP体操 ・10時～ </p>		<p>はつらつ体操 10時～11時～</p> <p>水彩ぬり絵 ・14時～ </p>	
9	10	11	12	13	14	15	
<p>本格派そば ・10時半～ </p>	<p>はつらつ体操 10時～11時～</p> <p>オレンジキッチン</p> <p>さわってiPad ・10時半～ </p> <p>健やかストレッチ ・14時～ ・15時10分～ </p>	<p>季節の壁面制作応援団 ・10時～ </p>	<p>はつらつ体操 10時～11時～</p> <p>おりがみ教室 ・14時～ </p>	<p>楽・スマホ ・10時半～ </p> <p>リラックスヨガ ・9時半～ ・10時半～ </p> <p>パソコン相談会 ・13時～ ・14時10分～ </p>	<p>こども交流会 ・10時～ </p>	<p>いつも笑顔 健康長寿 はつらつまつり ・9時半～15時半</p>	
16	17	18	19	20	21	22	
<p>館内清掃 17時閉館</p>	<p>はつらつ体操 10時～11時～</p> <p>手工芸教室 ・14時～ </p>	<p>コラボDe さわかい </p> <p>・10時～ </p>	<p>はつらつ体操 10時～11時～</p> <p>カレンダー作り ・14時～ </p>	<p>おりがみ教室 ・10時～ </p> <p>げんきUP体操 ・13時半～ </p>	<p>絵てがみ教室 ・14時～ </p>	<p>はつらつ体操 10時～11時～</p> <p>書道教室 ・14時～ </p>	
23	24	25	26	27	28	29	
	<p>はつらつ体操 10時～11時～</p> <p>レクスポ教室 ・14時～ </p>	<p>季節の壁面制作応援団 ・10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～ </p>	<p>健やかストレッチ ・9時半～ ・10時40分～ </p> <p>パソコン相談会 ・13時～ ・14時10分～ </p> <p>オレンジキッチン</p>	<p>オレンジキッチン 皆でそば ・10時半～ </p> <p>NEW 楽・スマホ ステップUP地図編 ・10時半～ </p>	<p>はつらつ体操 10時～11時～</p> <p>はつらつ生涯講座 ・14時～ </p>	
30	<p>NEW 地域薬局の管理栄養士によるたんぱく質強化料理 ・10時半～ </p>						

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 6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
・6月10日(月)10時半～13時 
 - 皆でそば打ちしよう
・6月28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 
 - ・6月24日(月)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：20名

パソコン相談会 ★1人1回

- ・6月13日(木) 
 - ・6月27日(木)
- 各)13時～14時/14時10分～15時10分
■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

- おしゃれな傘 
 - ①6月12日(水)14時～15時半
 - ②6月20日(木)10時～11時半
- 会場：集会室 ■定員：各21名 

さわってみよう iPad

- ・6月10日(月)10時半～12時
- 会場：娯楽室 ■定員：5名 ★初心者対象

初めて楽・スマホ体験

- ・6月13日(木)10時半～12時
- 会場：集会室 ■定員：5名 ★初心者対象

カレンダー作り

- ・6月19日(水)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：20名

コラボ De さわかい

- ・6月18日(火)10時～11時半
- 会場：集会室 ■定員：24名
★元気高齢者の利用できるサービス
By 大泉北地域包括支援センター

認知症予防
ゲーム
& 体操

事前申込・抽選

申込期間 お便り配布～6月2日まで
申込方法 事務所に直接申込
抽選結果 6月4日に館内掲示で発表

気軽に水彩ぬり絵

- ・6月8日(土)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：16名

絵てがみ教室 ★先生指導有

- ・6月21日(金)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：10名


書道教室 ★先生指導有

- ・6月22日(土)14時～15時半
- 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

- ・6月26日(水)13時～14時
- 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

- 軍手で作る白クマ 
 - ・6月17日(月)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：36名
■持物：針・糸(白黒)

げんき UP 体操 ★1人1回

- ・6月6日(木)10時～11時
 - ・6月20日(木)13時半～14時半
- 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

- ・6月13日(木)①9時半～②10時半～ 各45分
- 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

- ・6月10日(月)①14時～②15時10分～
 - ・6月27日(木)③9時半～④10時40分～
- 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