

7月カレンダー

2019 

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土	
 お風呂の日時 月・火 木・金 13時～16時	 1 団体利用抽選会 開始 10時～ はつらつ体操 10時～ 11時～	 2 事業参加申込 受付9時～ ミュージカル ピクス ・10時～ 映画会 ・16時40分～	 3 はつらつ体操 10時～ 11時～	 4 事業抽選発表 おりがみ教室 ・14時～	 5	 6 はつらつ体操 10時～ 11時～	
	7 本格派そば ・10時半～ 	 8 はつらつ体操 10時～ 11時～ オレンジキッチン ・10時半～ さわってiPad ・10時半～ 健やかストレッチ ・13時半～	 9 季節の壁面 制作応援団 ・10時～	 10 はつらつ体操 10時～ 11時～	 11 リラックスヨガ ・9時半～ ・10時半～ パソコン相談会 ・13時～ ・14時10分～	 12	 13 はつらつ体操 10時～ 11時～ 懐かしの 歌声シリーズ ・10時～ 水彩めり絵 ・14時～
14	 15 はつらつ体操 10時～ 11時～ 手工芸教室 ・14時～	 16 コラボDe さわかい ・10時～	 17 はつらつ体操 10時～ 11時～ カレンダー作り ・14時～	 18 おりがみ教室 ・10時～ 薬・スマホ ・10時半～ げんきUP体操 ・13時半～	 19 絵てがみ教室 ・14時～	 20 はつらつ体操 10時～ 11時～	
21	 22 はつらつ体操 10時～ 11時～ 薬・スマホ ステップUP地図編 ・10時半～	 23 季節の壁面 制作応援団 ・10時～	 24 はつらつ体操 10時～ 11時～ ヘルシー フラダンス ・13時～	 25 健やかストレッチ ・9時半～ ・10時45分～ パソコン相談会 ・13時～ ・14時10分～	 26 オレンジキッチン 皆でそば ・10時半～ げんきUP体操 ・10時～	 27 はつらつ体操 10時～ 11時～ 書道教室 ・14時～ 映画会 ・16時40分～	
館内清掃 17時閉館	 28	 29 はつらつ体操 10時～ 11時～ オレンジキッチン かんたん調理 ・10時半～	 30 はつらつ体操 10時～ 11時～ はつらつ生涯講座 セーフティー 教室 ・13時～	 水分補給のポイント  尿や呼吸によって失われる分を補うためには、1日におよそ1.2リットルの水分補給が必要だと言われています。起床時、食事中、入浴前後、就寝前などといったタイミングでコップ一杯程度をこまめに補給するというのが大切です。水分補給にもっとも良いと言われる飲み物は、水です。ただし、冷たい水は体にとって負担が大きいので、常温の水をゆっくりと飲むようにしましょう。緑茶や紅茶には利尿作用のあるカフェインが含まれていますので、水分補給としてはおすすめでできません。また、脱水を自覚しにくく、自発的に水を飲むことが難しい高齢者の水分補給では、周囲からの声かけというのが大切になります。日頃から少量ずつこまめに水分補給をするよう促したり、飲み物を提供したりするようにしましょう。			28

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 7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
・7月8日(月)10時半～13時



●皆でそば打ちしよう
・7月26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

●輪投げ

・7月22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

・7月11日(木)
・7月25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

●彩りあさがお

①7月4日(木)14時～15時半
②7月18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

・7月8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

・7月18日(木)10時半～12時
■会場：娯楽室 ■定員：5名★初心者対象



カレンダー作り

・7月17日(水)14時～15時半
■会場：集会室 ■定員：20名



コラボ De さわかい

・7月16日(火)10時～11時半
■会場：娯楽室 ■定員：24名



★アロマ講座 & 脳トレ
By 地域のアロマセラピストさん



事前申込・抽選

申込期間 お便り配布～7月2日まで
申込方法 事務所に直接申込
抽選結果 7月4日に館内掲示で発表

気軽に水彩めり絵

・7月13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

・7月19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

・7月27日(土)14時～15時半
■会場：集会室 ■定員：8名
■持物：道具一式・用紙・新聞紙



ヘルシーフラダンス

★初心者対象

・7月24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

●ストローの夏飾り

・7月15日(月)14時～15時半
■会場：集会室 ■定員：36名
■持物：無し



げんき UP 体操

★1人1回

・7月18日(木)13時半～14時半
・7月26日(金)10時～11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(80cm程度)・水分



リラックスヨガ

★1人1回

・7月11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

回数が変更になりました

・7月8日(月)①13時半～ ★1人1回
・7月25日(木)②9時半～③10時45分～
■会場：トレーニング室 ■定員：15名 ■各60分
■持物：動きやすい服装・タオル・水分

