

8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>熱中症予防と対策のポイント</p> <p>熱中症は、気温が高いなどの環境下で、体温調節がうまく行えず体内に熱がこもってしまうことで起こります。喉が渇いていなくても水分をこまめに摂り、たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクや塩あめなどで水分と共に塩分も補給しましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、その指示に従いましょう。帽子などで直射日光を避けることも大切です。場合によっては冷却グッズを使用したり、吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいようにしましょう。</p>			<p>1</p> <p>団体利用抽選会 開始 10時～</p>	<p>2</p> <p>事業参加申込 受付9時～</p> <p>映画会 ・16時40分～</p>	<p>3</p> <p>はつらつ体操 10時～ 11時～</p> <p>映画会 ・9時40分～</p>
	<p>4</p> <p>事業抽選発表</p>	<p>5</p> <p>はつらつ体操 10時～ 11時～</p>	<p>6</p> <p>ミュージカル ピクス ・10時～ </p>	<p>7</p> <p>はつらつ体操 10時～ 11時～</p> <p>おりがみ教室 ・14時～ </p>	<p>8</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>9</p>
<p>11</p>	<p>12</p> <p>はつらつ体操 10時～ 11時～</p> <p>オレンジキッチン 本格派そば ・10時半～ </p> <p>健やか ストレッチ ・13時半～</p>	<p>13</p>	<p>14</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>15</p> <p>おりがみ教室 ・10時～ </p> <p>げんきUP体操 ・13時半～ </p>	<p>16</p> <p>絵てがみ教室 ・14時～ </p>	<p>17</p> <p>はつらつ体操 10時～ 11時～</p>
<p>18</p> <p>フラメンコ を楽しもう! ・14時～ </p> <p>館内清掃 17時閉館</p>	<p>19</p> <p>はつらつ体操 10時～ 11時～</p> <p>手工芸教室 ・14時～ </p>	<p>20</p> <p>季節の壁面 制作応援団 ・10時～ </p> <p>さわってみよう iPad ・10時半～ </p>	<p>21</p> <p>はつらつ体操 10時～ 11時～</p> <p>HCOさくら ・10時半～ </p>	<p>22</p> <p>健やか ストレッチ ・9時半～ ・10時45分～</p> <p>パソコン相談会 ・13時～ ・14時10分～ </p>	<p>23</p> <p>コラボDe さわかい ・10時～ </p> <p>オレンジキッチン 皆でそば ・10時半～</p>	<p>24</p> <p>はつらつ体操 10時～ 11時～</p> <p>書道教室 ・14時～ </p>
<p>25</p>	<p>26</p> <p>はつらつ体操 10時～ 11時～</p> <p>レクスポ教室 ・14時～ </p>	<p>27</p> <p>季節の壁面 制作応援団 ・10時～ </p> <p>オレンジキッチン 調理編 ・10時半～ </p>	<p>28</p> <p>はつらつ体操 10時～ 11時～</p> <p>初めて 楽・スマホ体験 ・10時半～ </p> <p>ヘルシー フラダンス ・13時～</p>	<p>29</p> <p>げんきUP体操 ・10時～ </p>	<p>30</p>	<p>31</p> <p>はつらつ体操 10時～ 11時～</p> <p>はつらつ生涯講座 省エネ講座 ・14時～ </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 8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
- ・8月12日(月)10時半～13時
- 皆でそば打ちしよう
- ・8月23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
※参加者分の材料を購入するため、キャンセルはご遠慮下さい。

レクスポ教室

- 輪投げ
- ・8月26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

- ・8月8日(木)
- ・8月22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

- 幸せふくろう
- ①8月7日(水)14時～15時半
- ②8月15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

- ・8月20日(火)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

- ・8月28日(水)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

- ・8月14日(水)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：20名



コラボ De さわかい

- ・8月23日(金)10時～11時半
- 会場：娯楽室 ■定員：24名
- ★尺八講座 & 脳トレ体操



※詳細は館内ポスターをご覧ください。

事前申込・抽選

申込期間 お便り配布～8月2日まで
申込方法 事務所に直接申込
抽選結果 8月4日に館内掲示で発表

気軽に水彩めり絵

- ・8月10日(土)14時～15時半
- 会場：娯楽室 ■定員：16名



絵てがみ教室 ★先生指導有

- ・8月16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

- ・8月24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・雑巾等



ヘルシーフラダンス ★初心者対象

- ・8月28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

- お花のブローチ
- ・8月19日(月)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：36名
- 持物：洗濯ばさみ 3～5個



げんき UP 体操 ★1人1回

- ・8月15日(木)13時半～14時半
- ・8月29日(木)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

- ・8月8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

- ・8月12日(月)①13時半～ ★1人1回
- ・8月22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

回数が変更になりました

