

9月カレンダー

2019 

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
団体利用抽選会 開始 10時～	事業参加申込 受付9時～ はつらつ体操 10時～ 11時～	ミュージカル ピクス ・10時～ 	事業抽選発表 はつらつ体操 10時～ 11時～	げんきUP体操 ・10時～ 	コラボDe さわかい  ・10時～ 	 敬老祭 9時半～16時 はつらつ体操は お休みです。
8	9	10	11	12	13	14
 敬老祭 9時半～16時 筋トレ開放は お休みです。	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 ・13時半～ ・14時45分～ 	こども交流会 ・10時～ 	はつらつ体操 10時～ 11時～	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～ 	さわってみよう iPad ・10時半～  HCOさくら ・9時半～ 	はつらつ体操 10時～ 11時～ 水彩ぬり絵 ・14時～ 
15	16	17	18	19	20	21
館内清掃 17時閉館	はつらつ体操 10時～ 11時～ 映画会 ・9時半～  癒しの湯 	楽・スマホ体験 ・10時半～  おりがみ教室 ・14時～ 	はつらつ体操 10時～ 11時～	おりがみ教室 ・10時～  げんきUP体操 ・13時半～ 	絵てがみ教室 ・14時～ 	はつらつ体操 10時～ 11時～ はつらつ寄席 桂文ぶん師匠 ・14時～ 
22	23	24	25	26	27	28
	はつらつ体操 10時～ 11時～ レクスポ教室 ・14時～ 	季節の壁面 制作応援団 ・10時～  調理編  ・10時半～	はつらつ体操 10時～ 11時～ 楽・スマホ地図編 ・10時半～  オレンジキッチン ヘルシー フラダンス  ・13時～	健やか ストレッチ  ・9時半～ パソコン相談会 ・13時～ ・14時10分～  手工芸教室 ・14時～ 	オレンジキッチン 皆でそば ・10時半～  手工芸教室 ・10時～ 	はつらつ体操 10時～ 11時～ 書道教室 ・14時～ 
29	30	HCOさくら  ・3日(火) 14時～ 敬老祭打ち合わせ ・13日(金) 9時半～ 敬老祭お疲れ様会 ※その他詳細館内掲示をご覧ください。		癒しの湯 16日(月) 檜の湯 檜は、フレッシュ・リラックス効果が あります。檜はアルファー波を生み出 すとされ、自律神経が安定します。消 臭・脱臭・殺菌効果があるので、汗や 汚れて菌まみれにな っている肌が殺 菌できます。  		 お風呂の日時 月・火 木・金 13時～16時

事前申込・先着順

受付開始 9月2日 午前9時～ 事務所に直接申込

オレンジキッチン ★1人1回

※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。

◇本格派・そば打ちを学ぼう

・9月9日(月)10時半～13時

◇皆でそば打ちしよう

・9月27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

◇調理編～秋のごはん

↳ ★そば打ち教室に参加された方も申込み可

・9月25日(水)10時半～14時

■材料費：500円 ■会場：調理室 ■定員：各16名

■持物：マスク 三角巾 エプロン



◇レクスポ教室

●フリスビー

・9月23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

・9月12日(木) ・9月26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



◇コラボ De さわかい

・9月6日(金)10時～11時半

■会場：娯楽室 ■定員：24名

★ブックトーク&早口言葉

体操



◇おりがみ教室 ★1人1回

●ハロウィンの吊るし飾り

①9月17日(火)14時～15時半

②9月19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

・9月13日(金)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

・9月17日(火)10時半～12時

■会場：娯楽室 ■定員：5名★初心者対象



◇楽・スマホ ステップUP 地図編

↳ ★スマホ操作のできる方・初回の方優先

・9月25日(水)10時半～12時

■会場：娯楽室 ■定員：6名

■地図アプリを使って実際に目的地へ行きます。



◇カレンダー作り

・9月4日(水)14時～15時半

■会場：集会室 ■定員：20名



◇健やかストレッチ★1人1回

・9月9日(月)①13時半～②14時45分～

・9月26日(木)③9時半～

■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



事前申込・抽選

申込期間
抽選結果

お便り配布～9月2日まで
9月4日に館内掲示で発表

事務所に直接申込

◇気軽に水彩ぬり絵

・9月14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

・9月20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

・9月28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

・9月25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 ★1人1回

●カードケース

①9月26日(木)14時～15時半

②9月27日(金)10時～11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

・9月5日(木)10時～11時

・9月19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

・9月12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

