

10月カレンダー 2019



はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土	
問題 今月号のお便りには、お化けが隠れています。さて、おばけはいくついたでしょうか？ 帽子を被っているこの子を探してね  答えは、別ページに載っています。		1 団体利用抽選会 開始 10時～	2 事業参加申込 受付9時～ はつらつ体操 10時～ 11時～	3 	4 事業抽選発表	5 はつらつ体操 10時～ 11時～	
	6	7 はつらつ体操 10時～ 11時～ HCOさくら プランター植え替え 10時半～ 映画会 16時半～	8 ミュージカルピクス 10時～ 映画会 10時～	9 はつらつ体操 10時～ 11時～ おりがみ教室 14時～	10 リラックスヨガ 9時半～ 10時半～ さわってみようiPad 10時半～ パソコン相談会 13時～ 14時10分～	11 	12 はつらつ体操 10時～ 11時～ 水彩ぬり絵 14時～
13	14 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～	15 季節の壁面制作応援団 10時～	16 はつらつ体操 10時～ 11時～ HCOさくら 除草 10時半～ カレンダー作り 14時～	17 おりがみ教室 10時～ げんきUP体操 10時～ 楽・スマホ体験 10時半～	18 こども交流会 10時～ 絵てがみ教室 14時～	19 はつらつ体操 10時～ 11時～ 書道教室 14時～	
20	21 はつらつ体操 10時～ 11時～ 館内清掃 17時閉館	22 季節の壁面制作応援団 10時～	23 はつらつ体操 10時～ 11時～ ヘルシーフラダンス 13時～	24 健やかストレッチ 9時半～ 10時45分～ 楽・スマホ地図編 10時半～ パソコン相談会 13時～ 14時10分～ 手工芸教室 14時～	25 手工芸教室 10時～ オレンジキッチン 皆でそば 10時半～ コラボDe さわかい 14時～	26 はつらつ体操 10時～ 11時～ はつらつ生涯学習講座 毎日の健康と長寿の決定要因は？ 14時～	
27	28 はつらつ体操 10時～ 11時～ オレンジキッチン 調理編 10時半～ レクスポ教室 14時～	29 消防訓練 はつらつ生涯学習講座 震災に備える煙体験をしてみよう！ 10時半～	30 はつらつ体操 10時～ 11時～ 「思い出は映画とともに」+ミュージカル映画の名場面集 14時～	31 げんきUP体操 13時半～	Happy Halloween 		 お風呂の日時 月・火 木・金 13時～16時

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 
 - ・10月14日(月)10時半～13時
- 皆でそば打ちしよう 
 - ・10月25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～秋のお弁当箱 
 - ★そば打ち教室に参加された方も申込み可
 - ・10月28日(月)10時半～14時
 - 材料費：500円 ■会場：調理室 ■定員：16名
 - 持物：マスク・三角巾・エプロン

おりがみ教室 ★1人1回

●バスケット

- ①10月9日(水)14時～15時半
- ②10月17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

- ・10月10日(木)10時半～12時
- 会場：集会室 ■定員：5名★初心者対象 
- 内容：基本編+電波・動画視聴

●初めて楽・スマホ体験

- ・10月17日(木)10時半～12時
- 会場：娯楽室 ■定員：5名★初心者対象 
- 内容：基本編+通信量・アプリ操作

●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
- ・10月24日(木)10時半～12時
- 会場：集会室 ■定員：6名 
- 地図アプリを使って実際に目的地へ行きます。

レクスポ教室

●フリスビー

- ・10月28日(月)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：20名 
- 持物：動きやすい服装・タオル・水分

パソコン相談会 ★1人1回

- ・10月10日(木) ・10月24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 

カレンダー作り

- ・10月16日(水)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：20名 

コラボ De さわかい

- ・10月25日(金)14時～15時半
- 会場：娯楽室 ■定員：24名
- ★介護保険を使うとしたら By 南大泉包括 

健やかストレッチ ★1人1回

- ・10月14日(月)①13時半～
- ・10月24日(木)②9時半～③10時45分～
- 会場：トレーニング室 ■定員：各15名 ■各60分
- 持物：動きやすい服装・タオル・水分 

気軽に水彩ぬり絵 ★先生指導有

- ・10月12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

- ・10月18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

- ・10月19日(土)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：8名 
- 持物：道具一式・半紙・新聞紙・雑巾等

手工芸教室 ★1人1回

●松ぼっくりのブローチ

- ①10月24日(木)14時～15時半
- ②10月25日(金)10時～11時半
- 会場：集会室 ■定員：各24名 
- 持物：針と黒糸

げんき UP 体操 ★1人1回

- ①10月17日(木)10時～11時
- ②10月31日(木)13時半～14時半
- 会場：トレーニング室 ■定員：各20名 
- 持物：動きやすい服装・タオル(80cm程度)・水分

ヘルシーフラダンス ★初心者対象

- ・10月23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

リラックスヨガ ★1人1回

- ・10月10日(木)①9時半～②10時半～ 各45分
- 会場：トレーニング室 ■定員：各15名 
- 持物：動きやすい服装・タオル・水分