



1月カレンダー 2020

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
12/29	12/30	12/31	1	2	3	4
12/29~1/3 休館日						団体利用抽選会 開始 10時~
※年末年始の休館に伴い、 1月事業のお申込み日が異なりますのでご注意ください ■事業抽選申込み: 12月21日(土)~28(土) ■事業抽選発表: 1月6日(月) ■事業先着順申込み: 1月6日(月)~						はつらつ体操 10時~11時~
プロムナードは 自転車走行禁止 です ご協力お願いいたします						
5	6	7	8	9	10	11
陳皮の湯 (みかんの皮) みかんの皮を乾燥させた陳皮(ちんぴ)は、漢方薬の材料にも使われており、中国では古くから風邪薬として用いられていたそうです。 効能 ・リラックス効果 ・血色アップ、冷え性対策 ・アレルギー症状の緩和 ・胃腸の健康維持	事業参加申込 受付9時~ 事業抽選発表 はつらつ体操 10時~11時~ 癒しの湯	新春! お楽しみ映画会 ①9時半~ ②13時~ ③16時50分~ ミュージカル ピクス ・10時~	はつらつ体操 10時~11時~ おりがみ教室 ・14時~ パソコン相談会 ・13時~ ・14時10分~	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~		はつらつ体操 10時~11時~ 水彩ぬり絵 ・14時~
12	13	14	15	16	17	18
	はつらつ体操 10時~11時~ 健やか ストレッチ ・13時半~	こども交流会 ・10時~	はつらつ体操 10時~11時~ さわってみよう iPad ・10時半~ カレンダー作り ・14時~	げんきUP体操 ・10時~ おりがみ教室 ・10時~ 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 ・13時半~	
19	20	21	22	23	24	25
館内清掃 17時閉館	はつらつ体操 10時~11時~ 手工芸教室 ・14時~	手工芸教室 ・10時~	はつらつ体操 10時~11時~ 初めて 楽・スマホ体験 ・10時半~ ヘルシー フラダンス ・13時~	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~ げんきUP体操 ・13時半~	オレンジキッチン 皆でそば ・10時半~ iPad ステップUP脳トレ編 ・10時半~ コラボDeさわかい ・13時半~	はつらつ体操 10時~11時~ 書道教室 ・14時~
26	27	28	29	30	31	
	はつらつ体操 10時~11時~ 懐かしの 歌声シリーズ ・10時~ レクスポ教室 ・14時~	季節の壁面 制作応援団 ・10時~ オレンジキッチン うどん打ち ・10時半~	はつらつ体操 10時~11時~ 楽・スマホ ステップUP地図編 ・10時半~			 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 1月6日 午前9時～ 事務所に直接申込

オレンジキッチン

※開催4日前以降にキャンセルされた方、当日ご参加されなかつた方、材料費が発生いたしますのでご注意ください。

●皆でそば打ちしよう

- ・1月24日(金)10時半～13時 
- ★1月20日(月)からキャンセル料が発生します
- 材料費：600円 ■会場：調理室 ■定員：8名
- 持物：マスク・三角巾・エプロン

●練馬野菜で手打ちけんちんうどん

- ・1月28日(火)10時半～14時 
- ★1月24日(金)からキャンセル料が発生します
- 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

●和柄の箱

- ①1月8日(水)14時～15時半
- ②1月17日(金)10時～11時半
- 会場：集会室 ■定員：各21名 

●さわってみよう iPad

- ・1月15日(水)10時半～12時 
- 会場：娯楽室 ■定員：5名★初心者対象
- 内容：基本編+a(毎月変わるのでお楽しみに♪)

NEW iPadステップ°UP脳トレ編

- ・1月24日(金)10時半～12時 
- 会場：娯楽室 ■定員：5名★操作可能な方対象

レクスポ教室

●ダーツ

- ・1月27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

- ・1月9日(木) ・1月23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

●初めて楽・スマホ体験

- ・1月22日(水)10時半～12時 
- 会場：娯楽室 ■定員：5名★初心者対象
- 内容：基本編+a(毎月変わるのでお楽しみに♪)

●楽・スマホステップ°UP地図編

- ・1月29日(水)10時半～12時 
- 会場：娯楽室 ■定員：6名★操作可能な方対象

コラボ De さわかい

- ・1月24日(金)13時半～15時 
- 会場：集会室 ■定員：30名
- ★認知症を学ぶ！認プロ & 脳トレ体操
- By 大泉学園町地域包括支援センター

カレンダー作り

- ・1月15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

- ・1月13日(月)①13時半～ 
- ・1月23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

事前申込・抽選

申込期間 12月28日まで 事務所に直接申込
抽選結果 1月6日に館内掲示で発表

気軽に水彩ぬり絵

★先生指導有

- ・1月11日(土)14時～15時半 
- 会場：集会室 ■定員：16名 ■持物：筆拭きタオル

絵てがみ教室

★先生指導有

- ・1月17日(金)14時～15時半 
- 会場：集会室 ■定員：10名 ■持物：筆拭きタオル

書道教室

★先生指導有

- ・1月25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

ヘルシーフラダンス

- ・1月22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

●毛糸のブローチ

- ①1月20日(月)14時～15時半
- ②1月21日(火)10時～11時半 
- 会場：集会室 ■定員：各24名
- 持物：無し

げんき UP 体操

★1人1回

- ①1月16日(木)10時～11時 
- ②1月23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

リラックスヨガ

★1人1回

- ・1月9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