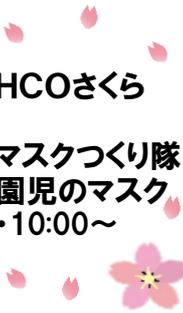


11月カレンダー 2020 はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	事業抽選 申込み締切 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～		事業抽選 結果発表 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～			はつらつ体操 ①10:00～ 団体抽選 申込み締切
団体抽選 申込み開始						
8	9	10	11	12	13	14
	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	季節の壁面 制作応援団 ・10:00～ 	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～		HCOさくら マスクつくり隊 園児のマスク ・10:00～ 	はつらつ体操 ①10:00～
		団体抽選 結果発表				
15	16	17	18	19	20	21
	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ 	HCOさくら 近隣地域の 落葉掃き ・10:00～ 	はつらつ体操 ①10:00～
館内清掃 17:00閉館			カレンダー作り ①13:00～ ②14:45～ 			
22	23	24	25	26	27	28
	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	季節の壁面 制作応援団 ・10:00～ 	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	おりがみ教室 ②10:00～ 		はつらつ体操 ①10:00～
	レクスポ教室 ・14:00～ 		おりがみ教室 ①13:30～ 			
29	30	腸内環境を整えて免疫力を高めましょう！ 				
	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	<p>ウイルスに負けないからだを作るには、からだの免疫力を高めることが重要です。免疫力を高めるためには、良い腸内環境を保ちましょう！</p> <p>有効なのは、善玉菌を多く含む発酵食品を摂ることです。単に発酵食品を摂取するだけでなく、善玉菌が増える組み合わせを意識しましょう。例えば、ヨーグルトとバナナの組み合わせはバナナに多く含まれるオリゴ糖や食物繊維が善玉菌の餌となってくれるのでおすすめです。一度に大量に食べる必要はありません、毎食、もしくは毎日同じ時間に100g程度を食べると、腸内に供給される善玉菌の数が安定して良い腸内環境になります。</p>				

事前申込・抽選

申込期間 お便り配布～11月2日まで
事務所に直接申込
抽選結果 11月4日に館内掲示で発表

◇感染予防策として制限を設けて開催しております。

◆物品の貸出しはありません。はさみやのりなど持物をご確認の上ご参加ください。ご参加者同士の貸し借りもご遠慮ください。

◆血圧測定器の貸出しはありません。

体操や運動系事業にご参加の際はご自宅で測定の上、お越しください。

◆37.5度以上の方はご来館いただけません。

発熱症状以外に息苦しさや咳、のどの痛み、倦怠感がある方もご遠慮ください。

◆当日飛び込み参加は出来ません。

はつらつ体操

空きあります。

10月にお申込みされていない方は、お申込み可能です。

詳細は館内掲示をご覧ください。

レクスポ教室

●輪投げ

・11月23日(月)14:00～15:30
■会場：集会室 ■定員：16名
■持物：タオル、飲物



カレンダー作り

※1人1回

●Party～パーティー～

①11月18日(水) 13:00～14:00
②11月18日(水) 14:45～15:45
■会場：集会室 ■定員：各15名
■持物：ボンド、セロハンテープ、ハサミ、色鉛筆



おりがみ教室

※1人1回

●サンタクロースとクリスマスツリー

①11月25日(水) 13:30～15:00
②11月26日(木) 10:00～11:30
■会場：集会室 ■定員：各15名
■持物：のり



手工芸教室

※1人1回

●トナカイと雪だるまの置物

①11月19日(木) 10:00～11:30
②11月19日(木) 13:30～15:00
■会場：集会室 ■定員：各15名
■持物：ハサミ



季節の壁面制作応援団

●メリークリスマス壁面

・11月10日(火) 10:00～11:00
・11月24日(火) 10:00～11:00
■会場：集会室 ■定員：各15名 ■持物：無し
■同時に両日お申込み可能。2回参加出来ます！*



個人開故事業

制限つきで開催。右記事項は、厳守です。
参加者は、来館時受付にお声掛けください。

卓球

定員：16名
集会室2

- ・定員を超えた場合は1人1時間まで
- ・ラケット持参(球は貸出可)
- ・ダブルス、大声、ハイタッチは自粛
- ・対戦前後の手洗い、手指消毒

※待機時もソーシャルディスタンス

◆開放日◆

<9:00～12:00> 1(日)・13(金)・27(金)

<13:00～17:00> 6(金)・20(金)

<17:30～20:00> 7(土)・12(木)・26(木)

囲碁・将棋

定員：16名
集会室1 or 2

- ・定員を超えた場合は1人一局まで
 - ・会話は控える(挨拶、投了などは除く)
 - ・対局前後の手洗い、手指消毒
- ※対局の見学は、ご遠慮ください

◆開放日◆

<13:00～17:00>

3(火)・17(火)・24(火)・28(土)

◇マスクの着用

◇入館時の検温、手洗い、手指消毒

◇30分毎に5分換気(窓とドアを開ける)