



11月カレンダー-2021

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
下のQRコードは、 はつらつセンター 大泉のホームページに つながります。 ご利用ください！ 	1 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～	2 事業抽選 申込み締切	3 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～	4  HCOさくら 地域の 落ち葉清掃 ・10:30～ 	5 さわってiPad ・10:30～  事業抽選 結果発表	6 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～
	7	8 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 健やか ストレッチ ①13:30～ 	9 リモート こども交流会 ・10:30～ 	10 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～	11 パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:20～  げんきUP体操 ①13:30～ 	12 楽・スマホ体験 ①10:30～ 
14	15 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ カレンダー作り ①13:00～ ②14:30～  はつらつ体操 筋トレ開放 抽選申込み 開始	16 ミュージカル ピクス ・10:00～ 	17 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～	18 おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～  楽・スマホ体験 ②10:30～  リラックスヨガ ～椅子編～ ①13:00～ ②14:30～ 	19 コラボde 回想法クイズと Bookトーク ・10:30～ 	20 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 初めての Zoom講座 ・10:30～ 
21	22 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 季節の壁面 制作応援団 ・10:00～ 	23 手工芸教室 ②10:00～ 	24 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ ヘルシー フラダンス ・13:00～ 	25 パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:20～  健やかストレッチ ②10:00～  げんきUP体操 ②13:30～  はつらつ体操・筋開 抽選結果発表	26 絵てがみ教室 ・14:00～ 	27 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 書道教室 ・14:00～ 
28	29 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ iPad ステップUP編 ・10:30～  レクスポ教室 ・14:00～ 	30 楽・スマホ ステップUP編 ・13:00～  運動スキル・ 知識アップ講座 ～理学療法士が 伝えるフレイル予 防！～ ・10:30～ 	HCOさくら  はつらつクリーン隊 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ご参加希望の方は、事前に受付職員 にお申し出ください❀ </div> ❀ 地域の落ち葉清掃 ●11月4日(木) 10:30～ 会場：娯楽室 持物：飲物 			

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

電話申込 11月1日、2日の2日間
10:00～17:00

抽選結果 11月5日に館内掲示で発表
お電話でのお問い合わせ可



★物品等の貸出し無し 血圧は測定の上お越しください

コラボ de 回想法クイズと Book トーク By 大泉図書館

・11月19日(金) 10:30～11:30
■会場：集会室 ■定員：10名 ■持物：無し



リモートこども交流会

●おりがみ

・11月9日(火) 10:30～11:30
■会場：集会室 ■定員：6名 ■持物：イヤホン



リラックスヨガ～椅子編～

※1人1回

①11月18日(木) 13:00～14:00
②11月18日(木) 14:30～15:30
■会場：トレーニング室 ■定員：各20名
■持物：飲物



さわってみよう iPad

※1人1回

・11月5日(金) 10:30～11:30
★基本編。初心者対象
■会場：娯楽室 ■定員：5名 ■持物：無し

タブレットをお貸出しします。感染予防の為、持込不可です。

iPad ステップUP 編

・11月29日(月) 10:30～11:30
★基本編に参加された方、基本操作可能な方対象
■内容：地図で探そう
■会場：娯楽室 ■定員：5名 ■持物：無し



初めて楽・スマホ体験

※1人1回

①11月12日(金) 10:30～11:30
②11月18日(木) 10:30～11:30
★基本編。初心者対象
■会場：娯楽室 ■定員：各5名 ■持物：無し

スマホをお貸出しします。感染予防の為、持込不可です。

楽・スマホ ステップUP 編

・11月30日(火) 13:00～14:00
★基本編に参加された方、基本操作可能な方対象
■内容：災害時の対策とQRコード
■会場：娯楽室 ■定員：5名 ■持物：無し



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①11月11日(木) ②11月25日(木)
各) 13:00～14:00 / 14:20～15:20
■会場：パソコンコーナー ■定員：各5名
■持物：フェイスシールド、不織布マスク、筆記用具



おりがみ教室

※1人1回

●クリスマス飾り

①11月18日(木) 10:00～11:30
②11月18日(木) 13:30～15:00
■会場：集会室 ■定員：各14名 ■持物：のり、ハサミ



レクスポ教室

●ダーツ

・11月29日(月)14:00～15:30
■会場：集会室 ■定員：18名 ■持物：飲物



絵てがみ教室

・11月26日(金) 14:00～15:30
■会場：集会室 ■定員：8名
■持物：鉛筆、消しゴム



気軽に水彩ぬり絵

・11月13日(土) 14:00～15:30
■会場：集会室 ■定員：14名 ■持物：筆拭きタオル



書道教室

・11月27日(土) 14:00～15:30
■会場：集会室 ■定員：8名
■持物：道具一式、半紙、新聞紙、雑巾



季節の壁面制作応援団

●クリスマス飾り

・11月22日(月) 10:00～11:30
■会場：集会室 ■定員：14名 ■持物：無し



健やかストレッチ

※1人1回

①11月8日(月) 13:30～14:30
②11月25日(木) 10:00～11:00
■会場：トレーニング室 ■定員：各15名
■持物：飲物、大判タオル(60×180cm程度)



手工芸教室

※1人1回

●毛糸のクリスマスリース

①11月22日(月) 13:30～15:00
②11月23日(火) 10:00～11:30
■会場：集会室 ■定員：各14名
■持物：ハサミ



ヘルシーフラダンス

・11月24日(水) 13:00～14:00
■会場：トレーニング室 ■定員：8名
■持物：飲物、筆記用具



げんきUP体操

※1人1回

①11月11日(木) 13:30～14:30
②11月25日(木) 13:30～14:30
■会場：トレーニング室 ■定員：各20名
■持物：タオル(80cm程度)、飲物



カレンダー作り

※1人1回

●楽しい冬の日

①11月15日(月) 13:00～14:00
②11月15日(月) 14:30～15:30
■会場：集会室 ■定員：各12名
■持物：のり、ハサミ、色鉛筆



ミュージカルビクス

・11月16日(火) 10:00～11:00
■会場：集会室 ■定員：30名 ■持物：飲物

