





























11月カレンダー-2022

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	2	3	4	5
			はつらつ体操 ・9:30～・10:30～		わくわく絵本 ・14:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
		団体抽選 申込み開始	事業抽選 申込み締切			事業抽選 結果発表
6	7	8	9	10	11	12
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 生涯学習 手話講座 ・13:30～ 	ミュージカル ピクス ・11:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	げんきUP体操 ①13:30～ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 	コーラスを 楽しもう ・14:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 水彩ぬり絵 ・14:00～ 
	団体抽選 申込み締切			団体抽選 結果発表		
13	14	15	16	17	18	19
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 健やか ストレッチ ①13:30～ 	季節の壁面 制作応援団 ・10:00～  生涯学習 認知症講座 ・14:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	運動スキル・ 知識アップ講座 理学療法士が 伝える 肺疾患の予防！ ・14:30～ 	おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
20	21	22	23	24	25	26
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ 	カレンダー作り ・13:30～  スマホ教室 基本編 ① 9:30～ ②11:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ ヘルシー フラダンス ・13:00～ 	映画会 ・9:30～  健やかストレッチ ②10:00～ げんきUP体操 ②13:30～  パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 	スマホ教室 基本編 ③ 9:30～ ④11:00～  コラボde ・10:30～  絵てがみ教室 ・14:00～  夜の調べ ・18:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 書道教室 ・14:00～ 
館内清掃 17時閉館	囲碁ボール ・14:00～ 					
27	28	29	30	音楽コンサート「夜の調べ」 日程:11月25日(金) 開演:18:00～19:00 対象:練馬区民 会場:交流サロン 申込:当日先着 着席:20名 その他立ち見もご案内できます。 整理券:17:30～配布		
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ レクスポ教室 ・14:00～ 	スマホ教室 基本編 ⑤10:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～			

事前申込・先着順

受付開始 10月25日 午前9時～

わくわく絵本 ★晩秋そして旅

・11月4日(金) 14:00～14:50 ■会場：集会室 ■定員：20名 ■持物：飲物



スマホ教室 基本編

- ・11月22日(火) ①9:30～10:30 インターネットの利用方法
②11:00～12:00 メールの利用方法
- ・11月25日(金) ③9:30～10:30 インターネットの利用方法
④11:00～12:00 メールの利用方法
- ・11月29日(火) ⑤10:00～11:00 相談会



※スマートフォンをお持ちでない方は、貸出しいたしますので申込時にお伝えください。

■会場：集会室 ■定員：各10名 ■持物：スマートフォン 筆記用具 飲物

◆対象：練馬区在住 60歳以上の方

◆申込：10月25日(火)～事務所または電話(10:00～17:00) 各教室前日まで

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(電話でのお問合せ可)

コラボ de カップインゲーム (ピンポン玉ゲーム)

・11月25日(金) 10:30～11:30 ■会場：集会室 ■定員：10名 ■持物：飲物



パソコン・スマホ相談会 ◆専用の申込み用紙をご使用ください ※1人1回

①11月10日(木) ②11月24日(木) 各)13:00～14:00 / 14:10～15:10

■会場：パソコンコーナー ■定員：各5名 ■持物：筆記用具 ◆講師：練馬ITリーダーの会



囲碁ボール

・11月21日(月) 14:00～15:30 ■会場：トレーニング室 ■定員：12名 ■持物：上履き、タオル、飲物



気軽に水彩ぬり絵

・11月12日(土) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：16名 ■持物：筆拭きタオル



レクスポ教室 ●ストラックアウト

・11月28日(月) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：20名 ■持物：飲物



おりがみ教室 ※1人1回

●「クリスマスリース」

①11月18日(金) 10:00～11:30

②11月18日(金) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名 ■持物：のり・ハサミ



絵てがみ教室

・11月25日(金) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：10名

■持物：鉛筆、消しゴム、筆拭きタオル



カレンダー作り

●「クリスマスリース」

・11月22日(火) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：18名

■持物：ボンド、のり、ハサミ、色鉛筆



書道教室

・11月26日(土) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：10名

■持物：道具一式、半紙、新聞紙、雑巾



ヘルシーフラダンス

・11月23日(水) 13:00～14:00

■会場：トレーニング室 ■定員：10名

■持物：飲物、筆記用具



健やかストレッチ ※1人1回

①11月14日(月) 13:30～14:30

②11月24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)



げんき UP 体操 ※1人1回

①11月10日(木) 13:30～14:30

②11月24日(木) 13:30～14:30

■会場：トレーニング室 ■定員：各17名

■持物：タオル(80cm程度)、飲物



手工芸教室 ※1人1回

●「クリスマス飾り」

①11月21日(月) 10:00～11:30

②11月21日(月) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名

■持物：ハサミ、ボンド

