



4月 カレンダー-2024

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 ・9:30～・10:30～ 団体抽選 申込み開始	2 ☀️ ミュージカル ピクス ・10:00～ 事業抽選 申込み締切	3 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	4 ☀️	5 ☀️ 事業抽選 結果発表	6 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	7	8 ☀️ はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ わくわく絵本 ・11:10～ 健やか ストレッチ ①13:30～	9 ☀️ スマホ教室 ①10:00～ ②14:00～	10 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 椅子ヨガ 13:30～ 団体抽選 結果発表	11 ☀️ げんきUP体操 ①10:30～ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～	12 ☀️ eスポーツ ボウリング ①10:15～ ②13:30～
14	15 ☀️ はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	16 ☀️	17 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ おしゃべり サロン ・11:10～ 第1回はつらつ 手づくり塾 ・14:00～	18 ☀️	19 ☀️ おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～	20 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
21	22 ☀️ はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ レクスポ教室 ポツチャ ・14:00～	23 ☀️ 手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ 映画会 ・17:30～	24 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 映画会 ・9:30～ ヘルシー フラダンス ・13:00～	25 ☀️ 健やか ストレッチ ②10:00～ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ げんきUP体操 ②13:30～	26 ☀️ カレンダー作り ・10:00～ 絵てがみ教室 ・14:00～	27 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 書道教室 ・10:00～
28	29 ☀️ はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	30 ☀️	歩き方に気を配りましょう！！ 背筋をピンと伸ばし、元気に歩く素敵な歩行者を目指しましょう！ 下記の内容をできる範囲でチャレンジしてみましょう。 ①あごは、軽く引きます。 ②肩の力を抜いて呼吸を楽にしましょう。 ③前方がよく見えるよう、背筋を伸ばしましょう。 ④膝を伸ばし、かかとから着地できるよう、歩幅を大きくします。 ⑤軽快に歩けるように、出した足に体重を早く移してください。			



事前申込・先着順

対象者 練馬区在住 60歳以上の方
受付開始 3月25日 午前9時～
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

eスポーツ ★ボウリング

※1人1回

・4月12日(金) ①10:15～11:45 (ゲーム操作に慣れている方・スコアアップを目指したい方)
②13:30～15:00 (初めての方・ゲーム操作が不安な方)

■会場: 集会室 ■定員: 各12名 ■持物: 飲物・スコア表(お持ちの方)



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①4月11日(木) ②4月25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



スマホ教室

◆お一人様1台の貸出機で受講となります

・4月9日(火) ①10:00～11:30 入門編 ②14:00～15:30 基本とLINE

■会場: 集会室 ■定員: 各12名 ■持物: 筆記用具



事前申込・抽選

対象者 利用証お持ちの方
申込期間 お便り配布～4月2日まで 事務所に直接申込
電話申込 4月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
抽選結果 4月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

手工芸教室 「キーホルダー」

※1人1回

・4月23日(火) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場: 集会室 ■定員: 各18名 ■持物: 裁縫道具・ハサミ



おりがみ教室 「兜」

※1人1回

・4月19日(金)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場: 集会室 ■定員: 各18名

■持物: 飲物・筆記用具



レクスボ教室 「ポッチャ」

・4月22日(月) 14:00～15:30

■会場: 集会室 ■定員: 18名

■持物: 飲物・動きやすい服装



気軽に水彩ぬり絵

・4月13日(土) 10:00～11:30

■会場: 集会室 ■定員: 16名 ■持物: 筆拭きタオル



絵てがみ教室

・4月26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



椅子ヨガ

・4月10日(水) 13:30～14:15

■会場: トレーニング室 ■定員: 20名

■持物: 飲物・タオル



書道教室 定員を増やしました!

・4月27日(土) 10:00～11:30

■会場: 集会室 ■定員: 12名

■持物: 道具一式・半紙・新聞紙・雑巾



カレンダー作り

「つばめ」

・4月26日(金) 10:00～11:30

■会場: 集会室 ■定員: 18名

■持物: のり・ハサミ・色鉛筆



健やかストレッチ

※1人1回

①4月8日(月) 13:30～14:30

②4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・タオル



ヘルシーフラダンス

・4月24日(水) 13:00～14:00

■会場: トレーニング室 ■定員: 20名

■持物: 飲物・筆記用具



げんきUP体操

※1人1回

①4月11日(木) 10:30～11:30

②4月25日(木) 13:30～14:30

■会場: トレーニング室 ■定員: 各20名

■持物: 飲物・タオル

