



2月 カレンダー 2026 はつらつ大泉便り

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|--|---|---|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ | ミュージカル ピクス ・10:00～ | はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室 ①9:15～ | | ねりま ゆる×らく体操 ・10:00～ | 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 | | 団体抽選 申込み締切 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 健康麻雀 初心者教室 ・10:00～ 健やか ストレッチ ①13:30～ | スマホ教室 ・10:00～ コラボde 大泉図書館 & リトミック♪ ・10:00～ 団体抽選 結果発表 | はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室②9:15～ わくわく絵本 ・11:10～ 椅子ヨガ ①13:30～ はつらつ街かどピアノ ①15:00～②17:30～ | パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ | テレビゲームで ボウリング ① 9:30～ ②10:45～ | はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～ |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ ランチ クッキング ・10:00～ | | はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室③9:15～ おりがみ教室 ①10:00～②13:30～ 玉手箱 講座 お口のフレイル 予防 ・10:15～ | 理学療法士が 伝える! 介護予防・ フレイル 予防講座! 第9回 脳卒中の予防 ・14:30～ | 手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ | はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 相談会 ・9:15～ 季節の壁面 制作応援団 ・10:10～ |
| 館内清掃 17時閉館 | | | | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ レクスポ教室 吹き矢 ・14:00～ | カレンダー作り ・10:00～ | はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室④9:15～ かぎ編み教室 ・10:00～ ヘルシーフラダンス ・13:00～ 椅子ヨガ ②14:45～ はつらつ街かどピアノ ①15:00～②17:30～ | 健やかストレッチ ②10:00～ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 映画会 ・17:30～ | 映画会 ・9:30～ ナンプレ 解き方講座 ・10:30～ 絵てがみ教室 ・14:00～ | はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 書道教室 ・10:00～ |

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」



～「全国生活習慣病予防月間」～

2月は「全国生活習慣病予防月間」で、「一無(禁煙)、二小(少食、少酒)、三多(多動、多休、多接)」が標語。寒さ対策として「首・手首・足首」を温め、湯船に浸かること、旬の食材(サバ、キャベツ、小松菜など)で免疫力UPが重要です。ストレスケアや足のケア(フットケアの日:2月10日)も忘れずに生活習慣を見直して健康維持に努めましょう。