



# 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～		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～	スマホ教室 ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	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～ ② 10:45～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	健康麻雀 初心者教室 ・10:00～	コラボde 大泉図書館 & リトミック♪ ・10:00～	わくわく絵本 ・11:10～		水彩ぬり絵 ・10:00～	
	健やか ストレッチ ①13:30～	椅子ヨガ ①13:30～	はつらつ街かどピアノ ①15:00～②17:30～			
15	16	17	18	19	20	21
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	理学療法士が 伝える! 介護予防・ フレイル 予防講座！ ① 10:00～ ② 13:30～	手工芸教室 ① 10:00～ ② 13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	ランチ クッキング ・10:00～		(都)スマートフォン 教室③9:15～	おりがみ教室 ① 10:00～② 13:30～	(都)スマートフォン 相談会 ・9:15～	
館内清掃 17時閉館			玉手箱 講座 お口のフレイル 予防 ・10:15～	第9回 脳卒中の予防 ・14:30～		季節の壁面 制作応援団 ・10:10～
22	23	24	25	26	27	28
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	カレンダー作り ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	健やかストレッチ ② 10:00～	映画会 ・9:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	レクスポ教室 吹き矢 ・14:00～	(都)スマートフォン 教室④9:15～	かぎ編み教室 ・10:00～	パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～	ナンプレ 解き方講座 ・10:30～	
			ヘルシーフラダンス ・13:00～	映画会 ・17:30～	絵てがみ教室 ・14:00～	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♪			はつらつ街かどピアノ ① 15:00～② 17:30～			
~「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。						