



5月 カレンダー 2026

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
こちらの 2次元コードは 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↓ 	事前申込 HCO さくら 草取り 募集中! 日程:5月20日(水) 集合時間 10:10~11:00 ※学生さんと草取りをしませんか? ■会場:集会場1 ■持ち物:飲み物・帽子・軍手・タオル <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> ボランティアに興味がある方、ぜひ受付 までお声掛けください!  </div>				1 	2
						団体抽選 申込み開始
3	4 	5 	6	7 	8 	9
	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~		テレビゲームで ボウリング ① 9:30~  ② 10:45~  安全な自転車 乗り方講座 14:00~ 	はつらつ体操 9:30~・10:30~ 水彩ぬり絵 10:00~ 
10	11 	12 	13	14 	15 	16
	はつらつ体操 9:30~・10:30~ 健康麻雀 初心者教室 10:00~ 	椅子ヨガ 15:30~ 	はつらつ体操 9:30~・10:30~ ヘルシー フラダンス 13:00~ 	げんきUP体操 10:30~  パソコン・スマホ 相談会 13:00~  14:10~	知って得する スマホ教室 10:00~ 	はつらつ体操 9:30~・10:30~
団体抽選 結果発表	健やか ストレッチ 13:30~ 		はつらつ 街かどピアノ ① 15:00~  ② 17:30~ 			
17	18 	19 	20	21 	22 	23
	はつらつ体操 9:30~・10:30~ ステップアップ スマホ相談会 9:30~ 	椅子ヨガ 15:30~ 	はつらつ体操 9:30~・10:30~ HCOさくら  ☆草取り 10:10~ 	理学療法士 が伝える!介護予防・ フレイル予防講座! 第2回 【体力】その息切れ は年のせい?!  14:30~	絵てがみ教室 14:00~ 	はつらつ体操 9:30~・10:30~ 書道教室 10:00~ 
館内清掃 17時閉館	ランチクッキング 10:00~  レクスボ教室囲碁ホール 14:00~ 					
24	25 	26 	27	28 	29 	30
	はつらつ体操 9:30~・10:30~ 手工芸教室 ① 10:00~  ② 13:30~ 	カレンダー作り 10:00~ 	はつらつ体操 9:30~・10:30~ はつらつ 街かどピアノ ① 15:00~  ② 17:30~ 	健やかストレッチ 10:00~  パソコン・スマホ 相談会 ① 13:00~  ② 14:10~	映画会 9:30~  おりがみ教室 ① 10:00~  ② 13:30~ 	はつらつ体操 9:30~・10:30~ 地域活動 フォローアップ 講座説明会 10:30~ 
31				げんきUP体操 13:30~  映画会 17:30~ 		