



10月カレンダー 2026

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
東京都スマートフォン教室4回コース 初級から中級 ■日程: 11月の毎週水曜(4日、11日、18日、25日) ■時間: 9:15~12:15 ■場所: 娯楽室 ■定員: 10名 4回参加可能の方 ■事前申込・先着順 ※60歳以上の練馬区民の方 ※10月1日の10時より窓口・電話で申込受付いたします。				1	2	3
					東京都 ステップアップ スマホ教室 ・9:15~ 	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	
4	5	6	7	8	9	10
	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~ おしゃべりサロン ・10:10~ 	げんきUP体操 ①10:30~ 	テレビゲーム でボウリング ①9:30~ ②10:45~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 水彩ぬり絵 ・10:00~
			ヘルシーフラダンス ・13:00~ 	パソコン・ スマホ相談会 ・13:00~ ・14:10~ 		団体抽選 結果発表
	事業抽選 結果発表		団体抽選 申込み締切			
11	12	13	14	15	16	17
ベリー ダンスショー ・14:00~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 健康麻雀 初心者教室 ・10:00~ 		はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ おりがみ教室 ①10:00~ ②13:30~ わくわく絵本 ・11:10~ 	練馬区健康 いきいき体操 ・10:00~ 	知って得するス マホ教室 ・10:00~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 東京都スマートフォ ン相談会 ・9:15~
	椅子ヨガ ①13:30~ 		はつらつ街かど ピアノ ①15:00~ ②17:30~ 			
18	19	20	21	22	23	24
	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~ 		はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ ナンプレ 解き方講座 ・10:30~ 	健やか ストレッチ ・10:00~ 	カレンダー作り ・10:00~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ 書道教室 ・10:00~
				パソコン・ スマホ相談会 ・13:00~ ・14:10~ 	絵てがみ教室 ・14:00~ 	
	ランチクッキング ・10:00~ 			げんきUP体操 ②13:30~ 		
	椅子ヨガ ②13:30~ 					
25	26	27	28	29	30	31
音楽演奏会 ロータス コンサート ・14:00~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ レクスボ教室 ダーツ ・14:00~ 		はつらつ体操 ・9:30~・10:30~ かぎ編み教室 ・10:00~ 	手工芸教室 ①10:00~ ②13:30~ 	理学療法士が 伝える! 介護予防・ フレイル 予防講座! 特別講座 13:30~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~
			はつらつ街かど ピアノ ①15:00~ ②17:30~ 			