

2月カレンダー



はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
 お風呂の日時 月・火 木・金 13時～16時	冬に頻発!!! 「ヒートショック」とは? ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。高血圧や糖尿病、動脈硬化などの傾向がある方が影響を受けやすく、特に高齢者は注意が必要です。		予防のポイント!! ヒートショックを起こしやすいのは、冬場の冷え込んだトイレ・脱衣室・浴室など、極端な温度差がある場所です。 ①入浴前に、浴室と脱衣室を暖めましょう。暖房がない場合は、高い位置に固定したシャワーで湯をためると浴室全体が暖まります。温風タイプの浴室暖房は、水に濡れた体にあたると寒く感じるため体に直接当たらない方向へ風向を変えましょう。 ②入浴前後に水分補給をしましょう。食後は、1時間以上空けてから入浴しましょう。飲酒は入浴後にしましょう。 ③入浴時にはいきなり浴槽に入らず、心臓に遠い手や足からかけ湯をするなど、お湯の温度に身体を十分に慣らしてから浴槽に入るようにしましょう。また、長湯は控えましょう。			1 団体利用抽選会 開始 10時～ はつらつ体操 10時～ 11時～
2	3	4	5	6	7	8
先着事業申込 受付9時～	はつらつ体操 10時～ 11時～ 認知症 サポーター 養成講座 ・14時～ 	抽選結果発表 ミュージカル ピクス ・10時～ 	はつらつ体操 10時～ 11時～	げんきUP体操 ・10時～  映画会 ・17時半～ 	映画会 ・9時半～ 	はつらつ体操 10時～ 11時～ 水彩ぬり絵 ・14時～ 
9	10	11	12	13	14	15
	はつらつ体操 10時～ 11時～ 健やか ストレッチ ・13時半～ 		はつらつ体操 10時～ 11時～ さわってiPad ・10時半～  利用者懇談会 ・10時半～  おりがみ教室 ・14時～ 	リラックスヨガ ・9時半～  ・10時半～ パソコン相談会 ・13時～ ・14時10分～ 		はつらつ体操 10時～ 11時～
16	17	18	19	20	21	22
	はつらつ体操 10時～ 11時～ オレンジキッチン おかし教室 ・10時半～ 	手工芸教室 ・10時～ 	はつらつ体操 10時～ 11時～ 初めて 楽・スマホ体験 ・10時半～  カレンダー作り ・14時～ 	おりがみ教室 ・10時～  げんきUP体操 ・13時半～ 	こども交流会 ・10時～  iPad ステップUP脳トレ編 ・10時半～  絵てがみ教室 ・14時～ 	はつらつ体操 10時～ 11時～ 書道教室 ・14時～ 
館内清掃 17時閉館	手工芸教室 ・14時～ 					
23	24	25	26	27	28	29
	はつらつ体操 10時～ 11時～ レクスポ教室 ・14時～ 	季節の壁面 制作応援団 ・10時～ 	はつらつ体操 10時～ 11時～ 楽・スマホ ステップUP地図編 ・10時半  ヘルシー フラダンス ・13時～ 	健やか ストレッチ ・9時半～ ・10時45分～ コラボDeさわかい ・13時半～  パソコン相談会 ・13時～ ・14時10分～ 	オレンジキッチン 皆でそば ・10時半～ 	はつらつ体操 10時～ 11時～

事前申込・先着順

受付開始 2月2日 午前9時～ 事務所に直接申込

オレンジキッチン

※開催4日前以降にキャンセルされた方、当日ご参加されなかつた方、材料費が発生いたしますのでご注意ください。

●皆でそば打ちしよう

- ・2月28日(金)10時半～13時
- ★2月24日(月)からキャンセル料が発生します
- 材料費：600円 ■会場：調理室 ■定員：8名
- 持物：マスク・三角巾・エプロン

●ヘルシーなおかし教室 & ためになる食事のお話

- ・2月17日(月)10時半～14時
- ★2月13日(木)からキャンセル料が発生します
- 材料費：500円 ■会場：調理室 ■定員：16名
- 持物：マスク・三角巾・エプロン

レクスポ教室

●吹き矢

- ・2月24日(月)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：20名
- 持物：動きやすい服装・タオル・水分

パソコン相談会

- ・2月13日(木) ・2月27日(木)
- 各)13時～14時/14時10分～15時10分
- 会場：パソコンコーナー ■定員：各5名

コラボ De さわかい

- ・2月27日(木)13時半～
- 会場：娛樂室 ■定員：24名

★お楽しみBOOKトーク

By 大泉図書館

& 脳トレ体操

おりがみ教室

★1人1回

●おひなさま飾り

- ①2月12日(水)14時～15時半
- ②2月20日(木)10時～11時半
- 会場：集会室 ■定員：各21名



●さわってみよう iPad

- ・2月12日(水)10時半～12時
- 会場：娛樂室 ■定員：5名 ★初心者対象
- 内容：基本編+a(毎月変わるのでお楽しみに♪)



iPadステップ°UP脳トレ編

- ・2月21日(金)10時半～12時
- 会場：娛樂室 ■定員：5名 ★操作可能な方対象



●初めて楽・スマホ体験

- ・2月19日(水)10時半～12時
- 会場：娛樂室 ■定員：5名 ★初心者対象
- 内容：基本編+a(毎月変わるのでお楽しみに♪)



●楽・スマホステップ°UP地図編

- ・2月26日(水)10時半～12時
- 会場：娛樂室 ■定員：6名 ★操作可能な方対象



カレンダー作り

- ・2月19日(水)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：20名



健やかストレッチ

★1人1回

- ・2月10日(月)①13時半～
- ・2月27日(木)②9時半～③10時45分～
- 会場：トレーニング室 ■定員：各15名 ■各60分
- 持物：動きやすい服装・タオル・水分



事前申込・抽選

申込期間 2月2日～2月2日まで 事務所に直接申込
抽選結果 2月4日に館内掲示で発表

気軽に水彩ぬり絵

★先生指導有

- ・2月8日(土)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：16名 ■持物：筆拭きタオル



絵てがみ教室

★先生指導有

- ・2月21日(金)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：10名 ■持物：筆拭きタオル



書道教室

★先生指導有

- ・2月22日(土)14時～15時半
- 会場：集会室 ■定員：8名
- 持物：道具一式・半紙・新聞紙・雑巾等



ヘルシーフラダンス

- ・2月26日(水)13時～14時
- 会場：トレーニング室 ■定員：20名
- 持物：動きやすい服装・タオル・水分・筆記用具



手工芸教室

★1人1回

●蝶々のストラップ

- ①2月17日(月)14時～15時半
- ②2月18日(火)10時～11時半
- 会場：集会室 ■定員：各24名
- 持物：洗濯バサミ4個、お手拭きタオル



げんき UP 体操

★1人1回

- ①2月6日(木)10時～11時
- ②2月20日(木)13時半～14時半
- 会場：トレーニング室 ■定員：各20名
- 持物：動きやすい服装・タオル(80cm程度)・水分



リラックスヨガ

★1人1回

- ・2月13日(木)①9時半～②10時半～ 各45分
- 会場：トレーニング室 ■定員：各15名
- 持物：動きやすい服装・タオル・水分

