

# 9月カレンダー

# 2020

# はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>ご来館前に検温を実施し、必ずマスク着用の上お越しください。</p>  </div>		1	2	3	4	5
			<b>事業抽選 申込み締切</b>  <b>はつらつ体操</b> ①10:00~ ②11:00~		<b>事業抽選 結果発表</b>	<b>はつらつ体操</b> ①10:00~
6	7	8	9	10	11	12
	<b>はつらつ体操</b> ①10:00~ ②11:00~  <b>団体抽選 申込み締切</b>		<b>はつらつ体操</b> ①10:00~ ②11:00~		カレンダー作り ①13:00~ ②14:45~	<b>はつらつ体操</b> ①10:00~
13	14	15	16	17	18	19
	<b>はつらつ体操</b> ①10:00~ ②11:00~		<b>はつらつ体操</b> ①10:00~ ②11:00~	<b>おりがみ教室</b> ①10:00~ ②13:00~ ③14:45~	HCOさくら お花の植替え ・10:00~	<b>はつらつ体操</b> ①10:00~
20	21	22	23	24	25	26
	<b>はつらつ体操</b> ①10:00~ ②11:00~  <b>手工芸教室</b> ①10:00~ ②13:00~ ③14:45~	<b>季節の壁面 制作応援団</b> ・10:00~	<b>はつらつ体操</b> ①10:00~ ②11:00~			<b>はつらつ体操</b> ①10:00~
27	28	29	30	注意すべきはコロナだけじゃない <b>糖質とビタミンB1で熱中症予防</b> 熱中症予防には、糖質とビタミンB1と一緒に摂り、からだの代謝を上げることが大切です。ビタミンB1は豚肉や大豆、きのこと類などに多く含まれる栄養素です。また、カリウムが不足すると夏バテや食欲不振、むくみの原因にもなります。カリウムは生野菜や果物に多く含まれるので、意識して摂取しましょう！楽しく食べ、楽しく生活を送ることが健康を維持するために大切なことです。一人暮らしの方は、電話などで誰かと一緒に食事を楽しむのも良いかもしれませんね！		
	<b>はつらつ体操</b> ①10:00~ ②11:00~  <b>レクスポ教室</b> ・14:00~	HCOさくら クリーン隊 ・10:00~	<b>はつらつ体操</b> ①10:00~ ②11:00~			

◇新型コロナウイルスの感染拡大予防策として、制限を設けて主催事業を開催しております。区の方針やソーシャルディスタンスを保てない一部の事業は引き続き休止となります。

◆**物品の貸出は不可**となります。はさみやのりなど物品は一切お貸出し出来ません。ご持参が無い場合はご参加いただけませんのでご注意ください。ご参加者同士の貸し借りも不可です。

◆**37.5度以上の方はご来館いただけません** 発熱症状以外に息苦しさや咳、のどの痛み、だるさ等倦怠感がある方もご遠慮ください。

◆しばらくの間、当日飛び込み参加は出来ません。

## はつらつ体操

血圧計貸出無し

空きのある回がございます。



7月にお申込みされていない方は、館内掲示をご覧ください。

期間：8月5日(水)～10月10日(土)

毎週 月・水・土

①10:00～10:30 ②11:00～11:30

■会場：トレーニング室 ■定員：各12名  
■持物：上履き、タオル、飲物、体操用タオル(80cm)

## 個人開放事業

制限つきでの開催です。下記事項厳守です。  
参加される方は、来館時受付にお声掛けください。

◇マスクやフェイスシールドの着用  
◇入館時の検温、手洗い、手指消毒  
◇30分毎に5分換気（窓とドアを開ける）

## 卓球

定員：12名  
集会室2

- ・定員を超えた場合は**1人1時間まで**
- ・ラケット持参（球は貸出可）
- ・ダブルス、大声、ハイタッチは自粛
- ・対戦前後の手洗い、手指消毒

### ◆開放日◆

<9:00～12:00> 8(火)・12(土)・22(火)

<13:00～17:00> 4(金)・19(土)

<17:30～20:00> 2(水)・17(木)・23(水)

## 事前申込・抽選

申込期間 お便り配布～9月2日まで  
事務所に直接申込  
抽選結果 9月4日に館内掲示で発表

## レクスポ教室

### ●ボッチャ

・9月28日(月)14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：12名

■持物：タオル、飲物



## カレンダー作り

※1人1回

### ●ハッピーハロウィン

①9月11日(金) 13:00～14:00

②9月11日(金) 14:45～15:45

■会場：集会室 ■定員：各10名

■持物：のり、ハサミ、色鉛筆



## おりがみ教室

※1人1回

### ●ふくろう

①9月17日(木) 10:00～11:00

②9月17日(木) 13:00～14:00

③9月17日(木) 14:45～15:45

■会場：集会室 ■定員：各10名

■持物：のり、ハサミ



## 手工芸教室

※1人1回

### ●お花のブローチ

①9月21日(月) 10:00～11:00

②9月21日(月) 13:00～14:00

③9月21日(月) 14:45～15:45

■会場：集会室 ■定員：各10名

■持物：縫い針、黒糸、ハサミ



## 季節の壁面制作応援団

### ●10月の壁面制作

・9月22日(火) 10:00～11:00

■会場：集会室 ■定員：10名 ■持物：無し



## 囲碁・将棋

定員：12名  
集会室1or2

- ・定員を超えた場合は**1人一局まで**
- ・会話は控える（挨拶、投了などは除く）
- ・対局前後の手洗い、手指消毒

### ◆開放日◆

<13:00～17:00>

1(火)・14(月)・25(金)・29(火)

※対局の見学は、ご遠慮ください。