



2月カレンダー 2021

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
事業抽選結果発表が 4日から5日に 変更になりました 	1	2	3	4	5	6
	はつらつ体操 ・10:00～ ・11:00～	事業抽選 申込み締切	はつらつ体操 ・10:00～ ・11:00～		事業抽選 結果発表	はつらつ体操 ・10:00～
	団体抽選 申込み開始					
7	8	9	10	11	12	13
団体抽選 申込み締切	はつらつ体操 ・10:00～ ・11:00～	ミュージカル ピクス ・10:00～ 	はつらつ体操 ・10:00～ ・11:00～	げんきUP体操 ①13:30～ 	さわってiPad ・10:30～ 	はつらつ体操 ・10:00～
	健やか ストレッチ ①13:30～ 		おりがみ教室 ①13:30～ 	おりがみ教室 ②10:00～ 		水彩ぬり絵 ・14:00～
			団体抽選 結果発表			
14	15	16	17	18	19	20
	はつらつ体操 ・10:00～ ・11:00～	手工芸教室 ②10:00～ 	はつらつ体操 ・10:00～ ・11:00～	げんきUP体操 ②10:00～ 		はつらつ体操 ・10:00～
	手工芸教室 ①13:30～ 		カレンダー作り ①13:00～ ②14:45～ 	楽・スマホ体験 ・10:30～ 		
21	22	23	24	25	26	27
館内清掃 17:00閉館	はつらつ体操 ・10:00～ ・11:00～	季節の壁面 制作応援団 ・10:00～ 	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ iPadステップUP ～ネット編～ ・10:30～ 	健やか ストレッチ ②10:00～ 	スマホステップUP ～電話編～ ・10:30～ 	はつらつ体操 ・10:00～
	レクスポ教室 ・14:00～ 		ヘルシー フラダンス ・13:00～ 		絵てがみ教室 ・14:00～ 	書道教室 ・14:00～
28	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浴槽にお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。					

事前申込・抽選

来館申込期間 お便り配布～2月2日まで
事務所に直接申込

抽選結果 2月5日に館内掲示で発表
お電話でのお問い合わせ可



レクスポ教室

●ダーツ

・2月22日(月)14:00～15:30
■会場：集会室 ■定員：12名 ■持物：飲物



絵てがみ教室

・2月26日(金) 14:00～15:00
■会場：集会室 ■定員：8名
■持物：筆拭きタオル、鉛筆、消しゴム



気軽に水彩ぬり絵

・2月13日(土) 14:00～15:00
■会場：集会室 ■定員：12名 ■持物：筆拭きタオル



書道教室

・2月27日(土) 14:00～15:00
■会場：集会室 ■定員：6名
■持物：道具一式、半紙、新聞紙、雑巾等



季節の壁面制作応援団

●春のいちご
・2月23日(火) 10:00～11:00
■会場：集会室 ■定員：12名 ■持物：無し



健やかストレッチ

※1人1回

①2月8日(月) 13:30～14:30
②2月25日(木) 10:00～11:00
■会場：トレーニング室 ■定員：10名
■持物：飲物、大判タオル(60×180cm程度)



手工芸教室

※1人1回

●小さなおひな様
①2月15日(月) 13:30～14:30
②2月16日(火) 10:00～11:00
■会場：集会室 ■定員：各12名
■持物：ハサミ、のり



ヘルシーフラダンス

・2月24日(水) 13:00～14:00
■会場：トレーニング室 ■定員：12名
■持物：飲物、筆記用具



げんき UP 体操

※1人1回

①2月11日(木) 13:30～14:30
②2月18日(木) 10:00～11:00
■会場：トレーニング室 ■定員：各12名
■持物：タオル(80cm程度)、飲物



カレンダー作り

※1人1回

●お雛さま
①2月17日(水) 13:00～14:00
②2月17日(水) 14:45～15:45
■会場：集会室 ■定員：各12名
■持物：のり、ハサミ、色鉛筆、
細字の油性ペン(黒・赤)



今月からコロナ禍の密を防ぐため、
全事業電話受付を開始します。

電話受付は、2月1日(月)2日(火)の2日間、
9:00～17:00の間で承ります。利用証番号・
利用証発行場所・氏名・電話番号・ご希望の
事業名と日時をお伝えください。



- ◆物品の貸出し無し。ご参加者同士の貸し借りもご遠慮ください
- ◆血圧測定器の貸出し無し。ご自宅で測定の上お越しください
- ◆37.5度以上の方はご来館いただけません。
息苦しさや咳、のどの痛み、倦怠感がある方もご遠慮ください
- ◆しばらくの間、当日飛び入り参加は出来ません
- ◆体を動かす事業の際は、動きやすい服装でお越しください
汗拭きタオル等もご持参ください

さわってみよう iPad

・2月12日(金) 10:30～11:30
★基本編。初心者対象
■会場：娯楽室 ■定員：5名 ■持物：無し



iPad ステップUP

・2月24日(水) 10:30～11:30
★基本編に参加された方、基本操作可能な方対象
■内容：特殊詐欺対策～インターネット編～
■会場：娯楽室 ■定員：5名 ■持物：無し



タブレットをお貸出しします。感染予防の為、持込不可です。

初めて楽・スマホ体験

・2月18日(木) 10:30～11:30
基本編。初心者対象★
■会場：娯楽室 ■定員：5名 ■持物：無し



楽・スマホ ステップUP

・2月26日(金) 10:30～11:30
基本編に参加された方、操作可能な方対象★
■内容：特殊詐欺対策～電話編～
■会場：娯楽室 ■定員：5名 ■持物：無し



タブレットをお貸出しします。感染予防の為、持込不可です。

ミュージカルビクス

・2月9日(火)10:00～11:00
■会場：集会室 ■定員：20名 ■持物：飲物



おりがみ教室

※1人1回

●おひなさまの壁飾り

①2月10日(水) 13:30～14:30
②2月11日(木) 10:00～11:00
■会場：集会室 ■定員：各12名 ■持物：ハサミ、のり

