



4月カレンダー 2021

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
HCOさくら はつらつクリーン隊				1	2	3
ご参加希望の方は、受付職員にお申し出ください					事業抽選 申込み締切	はつらつ体操 ・10:00~ ・11:00~
除草活動 事前にお申込みください ●4月16日(金)・29日(木) 10:00~ ●持物:手袋、タオル、飲物				団体抽選 申込み開始		
4	5	6	7	8	9	10
	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~ おりがみ教室 ①13:30~ 	おりがみ教室 ②10:00~ パソコン相談会 ・13:00~ ・14:20~ 	さわってiPad ・10:30~ 	はつらつ体操 ・10:00~ ・11:00~ 水彩ぬり絵 ・14:00~
	事業抽選 結果発表 		団体抽選 申込み締切	げんきUP体操 ①13:30~ 		団体抽選 結果発表
11	12	13	14	15	16	17
	はつらつ体操 ・10:00~ ・11:00~ 健やか ストレッチ ①13:30~ 	楽・スマホ体験 ・10:30~ 	はつらつ体操 ・10:00~ ・11:00~	 はつらつ体操 筋トレ開放 抽選申込み 開始	HCOさくら ✿除草 ・10:00~ 	はつらつ体操 ・10:00~ ・11:00~
18	19	20	21	22	23	24
	はつらつ体操 ・10:00~ ・11:00~ カレンダー作り ①13:00~ ②14:45~ 	手工芸教室 ①10:00~ ②13:30~ 	はつらつ体操 ・10:00~ ・11:00~ 抽選申込み 締切	健やか ストレッチ ②10:00~ 	 リラックスヨガ ~椅子編~ ・10:00~ 	はつらつ体操 ・10:00~ ・11:00~ 書道教室 ・14:00~
館内清掃 17時閉館		はつらつ体操 筋トレ開放		パソコン相談会 ・13:00~ ・14:20~ 	iPad ステップUP編 ・10:30~ 	
				げんきUP体操 ②13:30~ 	絵てがみ教室 ・14:00~ 	
25	26	27	28	29	30	
 はつらつ体操 筋トレ開放 抽選結果発表	はつらつ体操 ・10:00~ ・11:00~ レクスポ教室 ・14:00~ 	季節の壁面 制作応援団 ・10:00~ 	はつらつ体操 ・10:00~ ・11:00~ ヘルシー フラダンス ・13:00~ 	 HCOさくら ✿除草 ・10:00~ 	楽・スマホ ステップUP編 ・10:30~ 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 事業抽選結果発表が 4日から5日に 変更になりました </div>

事前申込・抽選

- 申込期間 お便り配布～4月2日まで
事務所に直接申込
- 電話申込 4月1日、2日の2日間
10:00～17:00
- 抽選結果 4月5日に館内掲示で発表
お電話でのお問い合わせ可



- ◆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下さい
- ◆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下さい
汗拭きタオル等もご持参ください

さわってみよう iPad

- ・4月9日(金) 10:30～11:30
- ★基本編。初心者対象
- 会場：トレーニング室 ■定員：5名 ■持物：無し



iPad ステップUP

- ・4月23日(金) 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：カメラ
- 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

- ・4月13日(火) 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

- ・4月30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
- 会場：娯楽室 ■定員：5名 ■持物：無し

スマホをお貸出しします。感染予防の為、持込不可です。

パソコン相談会

★1人1回

- ①4月8日(木) ②4月22日(木)
各) 13:00～14:00 / 14:20～15:20
- 会場：パソコンコーナー ■定員：各5名
- 持物：フェイスシールド、マスク、筆記用具



椅子に座って行うヨガです！身体への負荷が緩やかなので、ヨガ初心者の方にもオススメです♡

リラックスヨガ～椅子編～

- ・4月23日(金) 10:00～11:00
- 会場：トレーニング室 ■定員：10名
- 持物：飲物



おりがみ教室

※1人1回

●兜飾り

- ①4月7日(水) 13:30～14:30
- ②4月8日(木) 10:00～11:00
- 会場：集会所 ■定員：各12名 ■持物：無し



レクスポ教室

●ポッチャ

- ・4月26日(月)14:00～15:30
- 会場：集会所 ■定員：12名 ■持物：飲物



絵てがみ教室

- ・4月23日(金) 14:00～15:00
- 会場：集会所 ■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

- ・4月10日(土) 14:00～15:00
- 会場：集会所 ■定員：12名 ■持物：筆拭きタオル



書道教室

- ・4月24日(土) 14:00～15:00
- 会場：集会所 ■定員：6名
- 持物：道具一式、半紙、新聞紙、雑巾



季節の壁面制作応援団

- 川を渡るこいのぼり
- ・4月27日(火) 10:00～11:00
- 会場：集会所 ■定員：12名 ■持物：無し



健やかストレッチ

※1人1回

- ①4月12日(月) 13:30～14:30
- ②4月22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

●パクパク小物入れ

- ①4月20日(火) 10:00～11:00
- ②4月20日(火) 13:30～14:30
- 会場：集会所 ■定員：各12名
- 持物：ハサミ、針、糸(黒)



ヘルシーフラダンス

- ・4月28日(水) 13:00～14:00
- 会場：トレーニング室 ■定員：8名
- 持物：飲物、筆記用具



げんきUP体操

※1人1回

- ①4月8日(木) 13:30～14:30
- ②4月22日(木) 13:30～14:30
- 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

●母の日

- ①4月19日(月) 13:00～14:00
- ②4月19日(月) 14:45～15:45
- 会場：集会所 ■定員：各12名
- 持物：のり、ハサミ、色鉛筆



ミュージカルビクス

- ・4月6日(火)10:00～11:00
- 会場：集会所 ■定員：20名 ■持物：飲物

