



9月カレンダー 2021

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
秋バテに注意 <p>夏の疲れが体に残っている時期なので、気温の変化によって体調を崩しやすく食欲不振や倦怠感など秋バテの症状が出てくる場合があります。特に高齢になると暑さや寒さを感じにくく、体温調整をする機能が衰えてきます。 食欲がない、疲れが抜けない、下痢や便秘、不眠、耳鳴りやめまいなどの症状があれば注意が必要です。このくらい大したことないだろうと油断していると症状が悪化してしまうこともあります。体調不良が長引く場合には早めに医師に相談しましょう。</p>			1 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～	2	3	4 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～
			事業抽選 申込み締切			
5	6 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～	7 楽・スマホ体験 ①13:00～ 	8 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ さわってiPad ・10:30～ 	9 げんきUP体操 ①13:30～ パソコン相談会 ・13:00～ ・14:20～ 	10	11 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						
12	13 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 健やか ストレッチ ①13:30～ 	14 ミュージカル ピクス ・10:00～ 楽・スマホ ステップUP編 ・13:00～ 	15 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ iPad ステップUP編 ・10:30～ はつらつ体操 筋トレ開放 抽選申込み 開始	16 おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～ リラックスヨガ ～椅子編～ ①13:00～ ②14:30～ 	17 カレンダー作り ①13:00～ ②14:30～ 	18 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～
19	20 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 手工芸教室 ①13:30～ 	21 手工芸教室 ②10:00～ 	22 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ ヘルシー フラダンス ・13:00～ 	23 健やか ストレッチ ②10:00～ パソコン相談会 ・13:00～ ・14:20～ げんきUP体操 ②13:30～ 	24 絵てがみ教室 ・14:00～ 	25 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 書道教室 ・14:00～ はつらつ体操 筋トレ開放 抽選結果 発表
館内清掃 17時閉館		はつらつ体操 筋トレ開放 抽選申込み 締切				
26	27 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ レクスポ教室 ・14:00～ 	28 季節の壁面 制作応援団 ・10:00～ 楽・スマホ体験 ②13:00～ 	29 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ リモート こども交流会 ・10:30～ 	30	個人利用証更新のお知らせ 旧利用証の利用期限が迫っています。更新手続きが完了していない方は、受付にてお手続きをお願い致します。 持物：利用申請書(受付にあります) 現在お持ちの利用証 公的な本人確認書類 緊急連絡先のメモ (住所 氏名 電話番号)	
				重要!		
手続き期限 9月30日(木)						

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
- 電話申込 9月1日、2日の2日間
10:00～17:00
- 抽選結果 9月5日に館内掲示で発表
お電話でのお問い合わせ可



★物品等の貸出し無し 血圧は測定の上お越しく下さい

リモートこども交流会

●園児と楽しく交流しよう!

- ・9月29日(水) 10:30～11:30
■会場：集会室 ■定員：6名 ■持物：イヤホン



リラックスヨガ～椅子編～

※1人1回

- ①9月16日(木) 13:00～14:00
②9月16日(木) 14:30～15:30
■会場：トレーニング室 ■定員：各15名
■持物：飲物



さわってみよう iPad

※1人1回

- ・9月8日(水) 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編

- ・9月15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：地図で検索
■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

※1人1回

- ①9月7日(火) 13:00～14:00
②9月28日(火) 13:00～14:00
★基本編。初心者対象
■会場：娯楽室 ■定員：各5名 ■持物：無し

楽・スマホ ステップUP編

- ・9月14日(火) 13:00～14:00
★基本編に参加された方、基本操作可能な方対象
■内容：アプリを楽しもう
■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

- ①9月9日(木) ②9月23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、不織布マスク、筆記用具



おりがみ教室

※1人1回

●鶴のリース

- ①9月16日(木) 10:00～11:00
②9月16日(木) 13:30～14:30
■会場：集会室 ■定員：各12名 ■持物：のり



レクスポ教室

●ポッチャ

- ・9月27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

- ・9月24日(金) 14:00～15:00
■会場：集会室 ■定員：8名
■持物：鉛筆、消しゴム



気軽に水彩ぬり絵

- ・9月11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

- ・9月25日(土) 14:00～15:00
■会場：集会室 ■定員：8名
■持物：道具一式、半紙、新聞紙、雑巾



季節の壁面制作応援団

●ぶどうの実り

- ・9月28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

- ①9月13日(月) 13:30～14:30
②9月23日(木) 10:00～11:00
■会場：トレーニング室 ■定員：各12名
■持物：飲物、大判タオル(60×180cm程度)



手工芸教室

※1人1回

●とんぼのブローチ

- ①9月20日(月) 13:30～14:30
②9月21日(火) 10:00～11:00
■会場：集会室 ■定員：各12名
■持物：針、糸(白)、布用ハサミ



ヘルシーフラダンス

- ・9月22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

- ①9月9日(木) 13:30～14:30
②9月23日(木) 13:30～14:30
■会場：トレーニング室 ■定員：各15名
■持物：タオル(80cm程度)、飲物



カレンダー作り

※1人1回

●秋の夕暮れ

- ①9月17日(金) 13:00～14:00
②9月17日(金) 14:30～15:30
■会場：集会室 ■定員：各12名
■持物：のり、ハサミ、色鉛筆



ミュージカルビクス

- ・9月14日(火)10:00～11:00
■会場：集会室 ■定員：24名 ■持物：飲物

