



10月カレンダー2021

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
きがるんビデオ体操 ビデオの音楽に合わせて行うミニ体操です。 事前予約無し、当日受付にお申し出ください。 ※講師指導無し 日時：10月5.12.19.26日(火) ①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00 会場：娯楽室 定員：各6名 持物：飲物		自由に 色塗り絵 四季折々の色鉛筆ぬり絵と水彩ぬり絵です。 事前予約無し、当日受付にお申し出ください。 ※講師指導無し 日時：10月15.29日(金) ①9:30～10:20 ②10:40～11:30 会場：娯楽室 定員：各8名			1	2
						はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 事業抽選 申込み締切
3	4	5	6	7	8	9
	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 		はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 	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				
10	11	12	13	14	15	16
	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 健やか ストレッチ ①13:30～ 	季節の壁面 制作応援団 ・10:00～ 	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ カレンダー作り ①13:00～ ②14:30～ 	楽・スマホ体験 ①10:30～ パソコン相談会 ・13:00～ ・14:20～ げんきUP体操 ①13:30～ 	おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～ はつらつ体操 筋トレ開放 抽選申込み 開始	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～
17	18	19	20	21	22	23
	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 	手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ 	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 	iPadステップUP編 ・10:30～ リラックスヨガ ～椅子編～ ①13:00～ ②14:30～ はつらつ体操 筋トレ開放 抽選申込み 締切	絵てがみ教室 ・14:00～ 	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ 書道教室 ・14:00～
館内清掃 17時閉館						
24	25	26	27	28	29	30
	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ レクスボ教室 ・14:00～ 	ミュージカル ピクス ・10:00～ 楽・スマホ体験 ②13:00～ 	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ リモート こども交流会 ・10:30～ ヘルシー フラダンス ・13:00～ 	健やかストレッチ ②10:00～ スマホステップUP ・10:30～ パソコン相談会 ・13:00～ ・14:20～ げんきUP体操 ②13:30～ 	初めての Zoom講座 ・10:30～ 	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～
31	はつらつ体操 筋トレ開放 抽選結果 発表					

事前申込・抽選

- 申込期間 お便り配布～10月2日まで
事務所に直接申込
- 電話申込 10月1日、2日の2日間
10:00～17:00
- 抽選結果 10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ださい

リモートこども交流会

●運動会の発表会

- ・10月27日(水) 10:30～11:30
■会場：集会室 ■定員：4名 ■持物：イヤホン



リラックスヨガ～椅子編～

※1人1回

- ①10月21日(木) 13:00～14:00
②10月21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

- ・10月7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



iPad ステップUP 編

- ・10月21日(木) 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：インターネットの使い方
■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

- ①10月14日(木) 10:30～11:30
②10月26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

- ・10月28日(木) 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：災害時の対策
■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

- ①10月14日(木) ②10月28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

●ハロウィンの飾り

- ①10月15日(金) 10:00～11:00
②10月15日(金) 13:30～14:30
■会場：集会室 ■定員：各12名 ■持物：のり、ハサミ



レクスポ教室

●ボッチャ

- ・10月25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

- ・10月22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

- ・10月9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

- ・10月23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

●みみずくの森

- ・10月12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

- ①10月11日(月) 13:30～14:30
②10月28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

●丸い巾着袋

- ①10月19日(火) 10:00～11:00
②10月19日(火) 13:30～14:30
■会場：集会室 ■定員：各12名
■持物：ハサミ、ぬい針、マチ針、糸(白)



ヘルシーフラダンス

- ・10月27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

- ①10月14日(木) 13:30～14:30
②10月28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

●冬の支度

- ①10月13日(水) 13:00～14:00
②10月13日(水) 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

- ・10月26日(火) 10:00～11:00
■会場：集会室 ■定員：24名 ■持物：飲物

