






12月カレンダー-2021

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土	
下のQRコードは、 はつらつセンター 大泉のホームページに つながります。 ご利用ください！ 			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 ミュージカル ピクス ・10:00～ 	8 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～	9 さわってiPad ・10:30～  パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～  げんきUP体操 ①13:30～ 	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～ 季節の壁面 制作応援団 ・10:00～ 	14 コラボde 免疫力を 高める食事 ・10:30～ 	15 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ カレンダー作り ・13:30～ 	16 iPad ステップUP編 ・10:30～  運動スキル・ 知識アツプ講座 ～理学療法士が 伝える膝痛・腰 痛！～ 	17 おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～ 	18 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 ①10:30～ 	はつらつ体操 筋トレ開放 抽選申込み 開始				
19	20 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ レクスポ教室 ・14:00～ 	21 手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ 	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～  楽・スマホ ステップ UP編 ①10:30～  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～ 	
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		パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 		はつらつ体操 筋トレ開放 抽選結果 発表	
26	27 はつらつ体操 ・10:00～・11:00～	28 楽・スマホ ステップUP編 ②10:30～ 	12/29～1/3 休館				
		西棟・娯楽室 のみ 17:00閉館 館内清掃	※年末年始の休館に伴い、1月事業のお申込み日が異なります。				
			❄️ ■1月お便り発行日：12月22日(水) ❄️ ❄️ ■事業抽選申込み：12月22日(水)～28日(火) ❄️ (27、28日の2日間 電話申込み可) ❄️ ■事業抽選発表：1月5日(水) ❄️				

事前申込・抽選

申込期間 お便り配布～12月2日まで
事務所に直接申込

電話申込 12月1日、2日の2日間
10:00～17:00

抽選結果 12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

コラボ de 免疫力を高める食事

By なの花薬局管理栄養士・若園さん

・12月14日(火) 10:30～11:30
■会場：集会室 ■定員：10名 ■持物：無し



ミュージカルビクス

・12月7日(火) 10:00～11:00
■会場：集会室 ■定員：30名 ■持物：飲物



気軽に水彩ぬり絵

・12月11日(土) 14:00～15:30
■会場：集会室 ■定員：14名 ■持物：筆拭きタオル



さわってみよう iPad

・12月9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

※1人1回

タブレットをお貸しします。感染予防のため、持込不可です。

iPad ステップUP編

・12月16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：地図で探そう
■会場：娯楽室 ■定員：5名 ■持物：無し



初めて楽・スマホ体験

・12月14日(火) 10:30～11:30
★基本編。初心者対象
■会場：娯楽室 ■定員：各5名 ■持物：無し

※1人1回

スマホをお貸しします。感染予防のため、持込不可です。

楽・スマホ ステップUP編

①12月23日(木) 10:30～11:30
②12月28日(火) 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：災害時の対策とQRコード
■会場：娯楽室 ■定員：5名 ■持物：無し



パソコン・スマホ相談会

①12月9日(木) ②12月23日(木)
各) 13:00～14:00 / 14:10～15:10
■会場：パソコンコーナー ■定員：各5名
■持物：不織布マスク、筆記用具

※1人1回



おりがみ教室

●お正月飾り

①12月17日(金) 10:00～11:30
②12月17日(金) 13:30～15:00
■会場：集会室 ■定員：各14名 ■持物：のり、ハサミ

※1人1回



レクスポ教室

●ダーツ

・12月20日(月)14:00～15:30
■会場：集会室 ■定員：20名 ■持物：飲物



絵てがみ教室

・12月24日(金) 14:00～15:30
■会場：集会室 ■定員：8名
■持物：鉛筆、消しゴム



書道教室

・12月25日(土) 14:00～15:30
■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

●獅子の福舞

・12月13日(月) 10:00～11:30
■会場：集会室 ■定員：14名 ■持物：無し



健やかストレッチ

※1人1回

①12月13日(月) 13:30～14:30
②12月23日(木) 10:00～11:00
■会場：トレーニング室 ■定員：各15名
■持物：飲物、大判タオル(60×180cm程度)



手工芸教室

※1人1回

●干支飾り

①12月21日(火) 10:00～11:30
②12月21日(火) 13:30～15:00
■会場：集会室 ■定員：各14名
■持物：ハサミ、ぬい針、糸(白・黒)、のり



ヘルシーフラダンス

・12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

①12月9日(木) 13:30～14:30
②12月23日(木) 13:30～14:30
■会場：トレーニング室 ■定員：各20名
■持物：タオル(80cm程度)、飲物



カレンダー作り

●新しい年

・12月15日(水) 13:30～15:00
■会場：集会室 ■定員：16名
■持物：のり、ハサミ、色鉛筆



★年末年始のご案内★

休館：12月29日(水)～1月3日(月)

通常開館：1月4日(火)9:00～

お間違いのないようお願いします