



# 1月カレンダー 2022

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
<p>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！</p> 	<p>※年末年始の休館に伴い、1月の事業の申込み日が異なります。 (12月29日～1月3日まで休館)</p> <p>■1月のお便り発行日:12月22日(水)</p> <p>■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 10:00～17:00)</p> <p>■事業抽選結果発表:1月5日(水)</p> <p>■事業先着順申込み:12月22日(水)～</p> 					1
2	3	4	5	6	7	8
休館	休館	団体抽選 申込み開始	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～  事業抽選 結果発表	さわってiPad ・10:30～  団体抽選 申込み締切	iPad ステップUP編 ・10:30～  団体抽選 申込み締切	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～  水彩めり絵 ・14:00～ 
9	10	11	12	13	14	15
	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～  健やか ストレッチ ①13:30～  団体抽選 結果発表	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 ・13:30～ 	楽・スマホ体験 ①10:30～   げんきUP体操 ①13:30～   パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 	おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～ 	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～  新春 はつらつ寄席 桂文ぶん師匠 ・10:00～ 
16	17	18	19	20	21	22
館内清掃 17:00閉館	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～		お口 すっきり体操 ・10:00～ 	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～  運動スキル・ 知識アップ講座 ～理学療法士が 伝える 糖尿病予防！～ ・14:00～ 
23	24	25	26	27	28	29
	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～  レクスポ教室 ・14:00～ 	団体 懇談会 10:00～	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～  手工芸教室 ②10:00～ 	健やかストレッチ ②10:00～   楽・スマホ ステップ UP編・10:30～   げんきUP体操 ②13:30～ 	コラボde 冬に 気を付けたい ウィルス対策 ・10:30～ 	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～  書道教室 ・14:00～ 
30	31	手工芸教室 ①13:30～ 	楽・スマホ体験 ②10:30～   ヘルシー フラダンス ・13:00～ 	パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 	絵てがみ教室 ・14:00～ 	

## 事前申込・先着順

受付開始 12月22日 午前9時～

事務所に直接お申し込みください（電話申し込み不可）

### パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①1月13日(木) ②1月27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



## 事前申込・抽選

申込期間 お便り配布～12月28日まで 事務所に直接申込

電話申込 12月27日、28日の2日間（10:00～17:00）

抽選結果 1月5日に館内掲示で発表（電話でのお問合せ可）

### コラボ de 「冬に気を付けたいウィルス対策」

By なの花薬局薬剤師・植村さん

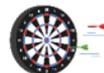
・1月28日(金) 10:30～11:30

■会場：集会室 ■定員：10名 ■持物：飲物



### レクスポ教室

#### ●ダーツ



・1月24日(月) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：20名 ■持物：飲物

### 気軽に水彩ぬり絵

・1月8日(土) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：14名 ■持物：筆拭きタオル



### 絵てがみ教室

・1月28日(金) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：8名

■持物：鉛筆、消しゴム、筆拭きタオル



### さわってみよう iPad

※1人1回

・1月6日(木) 10:30～12:00

★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

・1月7日(金) 10:30～12:00

★基本編に参加された方、基本操作可能な方対象

■内容：アプリで脳トレ

■会場：娯楽室 ■定員：5名 ■持物：無し



タブレットをお貸しします。感染予防の為、持込不可です。

### 書道教室

・1月29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



### お口すっきり体操

・1月21日(金) 10:00～11:30

★口腔ケアについてのお話しや音楽を使ったリズムカルな体操・ストレッチを行います。

■会場：集会室 ■定員：30名 ■持物：飲物



### 初めて楽・スマホ体験

※1人1回

①1月13日(木) 10:30～12:00

②1月26日(水) 10:30～12:00

★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

・1月27日(木) 10:30～12:00

★基本編に参加された方、基本操作可能な方対象

■内容：お天気予報

■会場：娯楽室 ■定員：5名 ■持物：無し



スマホをお貸しします。感染予防の為、持込不可です。

### 健やかストレッチ

※1人1回

①1月10日(月) 13:30～14:30

②1月27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

#### ●花のブローチ

①1月25日(火) 13:30～15:00

②1月26日(水) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：各18名

■持物：ハサミ、ぬい針、マチ針、糸(赤)、



### おりがみ教室

※1人1回

#### ●冬の椿

①1月14日(金) 10:00～11:30

②1月14日(金) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名 ■持物：のり、ハサミ



### カレンダー作り

#### ●バレンタインデー

・1月12日(水) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：18名

■持物：のり、ハサミ、色鉛筆



### ヘルシーフラダンス

・1月26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

①1月13日(木) 13:30～14:30

②1月27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

