



# 12月カレンダー-2022

## 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！ 	<b>おしゃべりカフェ</b> <b>日程:12月24日(土)</b> <b>14:00~15:30</b> 			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	会場：交流サロン 対象：練馬区民 申込：当日先着 内容：クリスマス音楽・ピアノ おしゃべりや歌など、楽しみましょう			<b>団体抽選 申込み開始</b>	<b>事業抽選 申込み締切</b>	<b>はつらつ体操</b> ・9:30~・10:30~ <b>音楽演奏会</b> <b>メイプルズ</b> みんなで歌おう！ ・10:30~
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	<b>はつらつ体操</b> ・9:30~・10:30~ <b>eスポーツ</b> ・10:15~ <b>事業抽選 結果発表</b>	<b>ミュージカル ピクス</b> ・10:00~ 	<b>はつらつ体操</b> ・9:30~・10:30~	<b>げんきUP体操</b> ①13:30~ <b>パソコン・スマホ 相談会</b> ・13:00~ ・14:10~ <b>団体抽選 申込み締切</b>	<b>スマホ教室 基本編</b> ① 9:30~ ②11:00~ <b>コーラスを 楽しもう</b> ・14:00~ 	<b>はつらつ体操</b> ・9:30~・10:30~ <b>水彩ぬり絵</b> ・14:00~ 
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
	<b>はつらつ体操</b> ・9:30~・10:30~ <b>健やか ストレッチ</b> ①13:30~ 	<b>季節の壁面 制作応援団</b> ・10:00~ 	<b>はつらつ体操</b> ・9:30~・10:30~ <b>コラボde 脳トレ ナンプレ</b> ・10:45~ <b>カレンダー作り</b> ・13:30~ 	<b>運動スキル・ 知識アップ講座</b> ~理学療法士が 伝えるフレイル予 防！~ <b>脳卒中の予防</b> ・14:30~ 	<b>手工芸教室</b> ①10:00~ ②13:30~ <b>音楽コンサート</b> <b>「夜の調べ」</b> ・18:00~ 	<b>はつらつ体操</b> ・9:30~・10:30~
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
	<b>はつらつ体操</b> ・9:30~・10:30~ <b>スマホ教室 基本編</b> ③9:30~ 	<b>おりがみ教室</b> ①10:00~ ②13:30~ 	<b>はつらつ体操</b> ・9:30~・10:30~ <b>ヘルシー フラダンス</b> ・13:00~ 	<b>映画会</b> ・9:30~ <b>健やかストレッチ</b> ②10:00~ <b>パソコンスマホ相談会</b> ・13:00~・14:10~ <b>げんきUP体操</b> ②13:30~ <b>認知症予防講座</b> <b>耳トレ</b> ・13:30~ 	<b>絵てがみ教室</b> ・14:00~ 	<b>はつらつ体操</b> ・9:30~・10:30~ <b>書道教室</b> ・14:00~ 
<b>館内清掃 17時閉館</b>	<b>レクスポ教室</b> ・14:00~ 					<b>おしゃべり カフェ</b> ・14:00~ 
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
	<b>はつらつ体操</b> ・9:30~・10:30~		<b>はつらつ体操</b> ・9:30~・10:30~	<b>12/29(木)~1/3(火)まで休館</b> ※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(木) ■事業抽選申込み:12月22日(木)~28日(水) (27、28日の2日間 10時~17時 電話申込み可) ■事業抽選発表:1月5日(木)		

## 事前申込・先着順

受付開始 11月25日 午前9時～

### わくわく絵本 ★師走だ！！新しい年へ前を向いて

・12月2日(金) 14:00～15:00 ■会場：集会室 ■定員：20名



### スマホ教室 基本編

・12月9日(金) ①9:30～10:30 メールの利用方法  
②11:00～12:00 地図アプリの利用方法  
・12月19日(月) ③9:30～10:30 SNS・コミュニケーションアプリの利用方法



※スマートフォンをお持ちでない方は、貸出しいたしますので申込時にお伝えください。

■会場：集会室 ■定員：各10名 ■持物：スマートフォン、筆記用具

◆対象：練馬区在住 60歳以上の方

◆申込：11月25日(金)～事務所または電話（10:00～17:00）各教室前日まで

## 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（電話でのお問合せ可）

### コラボ de 脳トレ ナンプレ

・12月14日(水) 10:45～11:45 ■会場：集会室 ■定員：20名



### パソコン・スマホ相談会 ◆専用の申込み用紙をご使用ください ※1人1回

①12月8日(木) ②12月22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：筆記用具 ◆講師：練馬ITリーダーの会



### 気軽に水彩ぬり絵

・12月10日(土) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：16名 ■持物：筆拭きタオル



### レクスポ教室 ●「ポッチャ」

・12月19日(月) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：18名 ■持物：飲物



### おりがみ教室 ●「お正月飾り」※1人1回

①12月20日(火) 10:00～11:30

②12月20日(火) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名

■持物：ボンド、定規、ピンセット



### 絵てがみ教室

・12月23日(金) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：10名

■持物：鉛筆、消しゴム、筆拭きタオル



### カレンダー作り

#### ●「羽子板」

・12月14日(水) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：18名

■持物：ボンド、のり、ハサミ、色鉛筆



### 書道教室

・12月24日(土) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：10名

■持物：道具一式、半紙、新聞紙、雑巾



### ヘルシーフラダンス

・12月21日(水) 13:00～14:00

■会場：トレーニング室 ■定員：10名

■持物：飲物、筆記用具



### 健やかストレッチ ※1人1回

①12月12日(月) 13:30～14:30

②12月22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)



### げんき UP 体操 ※1人1回

①12月8日(木) 13:30～14:30

②12月22日(木) 13:30～14:30

■会場：トレーニング室 ■定員：各17名

■持物：タオル(80cm程度)、飲物



### 手工芸教室 ※1人1回

#### ●「干支飾り(うさぎ)」

①12月16日(金) 10:00～11:30

②12月16日(金) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名

■持物：ハサミ、糸(白)、縫い針、のり

