



1月カレンダー 2023

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
12/29(木)～1/3(火)まで休館 ※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)			はつらつ体操 ・9:30～・10:30～		わくわく絵本 ・14:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
			団体抽選 申込み開始	事業抽選 結果発表		団体抽選 申込み締切
8	9	10	11	12	13	14
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	ミュージカル ピクス ・10:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 	スマホ教室 基本編 ① 9:30～ ② 11:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
		団体抽選 結果発表		げんきUP体操 ① 13:30～ 	健康講座「感染症」 ・10:00～ みんなで歌おう ・14:00～ 音楽コンサート ・18:00～ 	水彩ぬり絵 ・14:00～
15	16	17	18	19	20	21
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 楽しく、脳トレ ナンプレ ・10:45～ 	季節の壁面 制作応援団 ・10:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 映画会 ・17:30～ 	映画会 ・9:30～ 	おりがみ教室 ① 10:00～ ② 13:30～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
館内清掃 17時閉館	囲碁ボール ・13:30～ 			運動スキル・ 知識アップ! 理学療法士が伝える フレイル予防! ムセの予防 ・14:30～ 		
22	23	24	25	26	27	28
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ スマートフォン 体験会 ・9:30～ eスポーツ ボウリング・10:15～ スマートフォン 相談会 ・13:00～ 健やかストレッチ ① 13:30～ 	手工芸教室 ① 10:00～ ② 13:30～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ ヘルシー フラダンス ・13:00～ 	健やかストレッチ ② 10:00～ げんきUP体操 ② 13:30～ 	スマホ教室 基本編 ③ 9:30～ ④ 11:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 書道教室 ・14:00～
			カレンダー作り ・13:30～ 	パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 	絵てがみ教室 ・14:00～ 	おしゃべり カフェ ・14:00～
29	30	31	♪ おしゃべりカフェ 日程:1月28日(土) 14:00～15:30 会場:交流サロン 対象:練馬区民 申込:当日先着 内容:簡単絵手紙作成 ♪ 楽しく、脳トレ ナンプレ 日程:1月16日(月)10:45～11:45 会場:集会室 対象:練馬区民 申込:当日先着 定員:20名 講師:認知症予防推進員			
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!	はつらつ体操 ・10:00～・11:00～ コラボde 新年会 ・10:45～ 		音楽コンサート「夜の調べ」 日程:1月13日(金) 開演:18:00～ 対象:練馬区民 申込:当日先着 着席20名 その他、 立ち見もご案内できます。 			
	レクスポ教室 ・14:00～ 					

事前申込・先着順

受付開始 12月22日 午前9時～
申込方法 事務所または電話（10:00～17:00）

わくわく絵本 ★希望の年

・1月6日(金) 14:00～15:00 ■会場：集会室 ■定員：20名



e スポーツ ★ボウリング

・1月23日(月) 10:15～11:45 ■会場：娯楽室 ■定員：8名 ■持物：飲物



スマホ教室 基本編

・1月13日(金) ①9:30～10:30
②11:00～12:00
・1月27日(金) ③9:30～10:30
④11:00～12:00

◆対象：練馬区在住 60歳以上の方 ※両日申込不可
SNS・コミュニケーションアプリの利用方法
相談会
SNS・コミュニケーションアプリの利用方法
相談会

※スマートフォンをお持ちでない方は、貸出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



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 新年会 南京玉すだれ&紙芝居

・1月30日(月) 10:45～11:45 ■会場：集会室 ■定員：40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

①1月12日(木) ②1月26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



囲碁ボール

・1月16日(月) 13:30～15:00 ■会場：トレーニング室

■定員：12名 ■持物：上履き・タオル・飲物



気軽に水彩ぬり絵

・1月14日(土) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：16名 ■持物：筆拭きタオル・糊



レクスポ教室 ●ポッチャ

・1月30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 ※1人1回

●「星の箱」

①1月20日(金) 10:00～11:30

②1月20日(金) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名 ■持物：ハサミ・鉛筆・ボンド



絵てがみ教室

・1月27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

●「雪うさぎ」

・1月25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

・1月28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

・1月25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

①1月23日(月) 13:30～14:30

②1月26日(木) 10:00～11:00

■会場：トレーニング室 ■定員：各15名

■持物：バスタオル・飲物



げんきUP体操 ※1人1回

①1月12日(木) 13:30～14:30

②1月26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

●「つまみ細工のストラップ」

①1月24日(火) 10:00～11:30

②1月24日(火) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名

■持物：布切用ハサミ・ボンド・ピンセット・手拭

