



6月カレンダー-2023

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
<h2>血管年齢測定会</h2> <p>■日程：5月26日(金)、30日(火) 6月2日(金)、5日(月)、6日(火)、9日(金)、12日(月) ■時間：9:30~11:30 ※1日 24名 当日先着順整理券配布 ■会場：交流談話サロン ■対象：20歳以上 練馬区民 (お一人様1回です)</p>				1	2	3
<p>当日先着</p>				団体抽選 申込み開始	わくわく絵本 ・14:00~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~
4	5	6	7	8	9	10
	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~	げんきUP体操 ①10:30~ 	映画会 ・9:30~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~
				パソコン・スマホ 相談会 ・13:00~ ・14:10~ 	みんな 歌おう ・14:00~ 	水彩ぬり絵 ・10:00~
	事業抽選 結果発表		団体抽選 申込み締切	映画会 ・17:30~ 		団体抽選 結果発表
11	12	13	14	15	16	17
	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~		はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	運動スキル・ 知識アップに! 理学療法士が 伝える介護予防 フレイル予防講座! 第2回 股・膝関節痛予防 ・14:30~ 	スマートフォン 体験会 ・9:30~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~
	健やか ストレッチ ①13:30~ 		椅子ヨガ 13:30~ 		はつらつシニア 応援塾 トライアル講座 ①14:00~ ②15:00~ 	スマートフォン 相談会 ・9:30~
18	19	20	21	22	23	24
	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	季節の壁面 制作応援団 ・10:00~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	健やかストレッチ ②10:00~ 	コラボde 切り絵 ・10:00~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~
	eスポーツ ボウリング ・10:15~ 	スマホ教室 ①10:00~ ②14:00~ 		おりがみ教室 ①10:00~②13:30~ 	パソコン・スマホ 相談会 ・13:00~ ・14:10~ 	書道教室 ・10:00~
館内清掃 17時閉館				げんきUP体操 ②13:30~ 	カレンダー作り ・10:00~ 	
					絵てがみ教室 ・14:00~ 	
25	26	27	28	29	30	
	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	団体懇談会 ・9:30~ 	はつらつ体操 ・9:30~・10:30~		音楽鑑賞会 「夜の調べ」 ・18:00~ 	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!
	レクスポ教室 ・14:00~ 	利用者懇談会 ・10:30~ 	手工芸教室 ①10:00~ ②13:30~ 			
			ヘルシー フラダンス ・13:00~ 			

事前申込・先着順

受付開始 5月25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 ★「父」

・6月 2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

・6月19日(月) 10:15～11:45 ■会場：娯楽室 ■定員：8名 ■持物：飲物



スマホ教室

・6月20日(火) ①10:00～11:30 基本とLINE ②14:00～15:30 基本とスマホ決済
■会場：集会室 ■定員：各12名 ■持物：筆記用具
◆対象：練馬区在住 60歳以上の方 ◆お一人様1台の貸出機で受講となります



はつらつシニア応援塾 トライアル講座

・6月16日(金) ①14:00～14:45 川柳を楽しもう ②15:00～15:45 お手玉作り
■会場：集会室 ■定員：各10名 ■持物：①筆記用具 ②ハサミ・糸・針



事前申込・抽選

申込期間 お便り配布～6月2日まで 事務所に直接申込
電話申込 6月1日、2日の2日間（10：00～17：00）
抽選結果 6月5日に館内掲示で発表（電話でのお問合せ可）

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

①6月8日(木) ②6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



コラボ de 切り絵 ■会場：集会室

・6月23日(金) 10:00～11:30

■定員：10名 ■持物：カッター・カットボード・ホチキス



椅子ヨガ

・6月14日(水) 13:30～14:15

■会場：トレーニング室 ■定員：15名 ■持物：飲物



気軽に水彩ぬり絵

・6月10日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：16名 ■持物：筆拭きタオル



レクスポ教室 ●ストラックアウト

・6月26日(月) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：20名 ■持物：飲物



おりがみ教室 ●「紫陽花」 ※1人1回

①6月22日(木) 10:00～11:30

②6月22日(木) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名

■持物：ボンド・ピンセット・つまようじ



絵てがみ教室

・6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

●「ダリアの花束」

・6月23日(金) 10:00～11:30

■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

・6月24日(土) 10:00～11:30

■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

・6月28日(水) 13:00～14:00

■会場：トレーニング室 ■定員：20名

■持物：飲物・筆記用具



健やかストレッチ ※1人1回

①6月12日(月) 13:30～14:30

②6月22日(木) 10:00～11:00

■会場：トレーニング室 ■定員：各15名

■持物：タオル・飲物



げんき UP 体操 ※1人1回

①6月 8日(木) 10:30～11:30

②6月22日(木) 13:30～14:30

■会場：トレーニング室 ■定員：20名

■持物：タオル(80cm程度)・飲物



手工芸教室 ※1人1回

●「紙コップで作る風鈴」

①6月28日(水) 10:00～11:30

②6月28日(水) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名

■持物：ハサミ・ボンド・定規

