

10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
	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～		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 申込み締切			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～		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	げんきUP体操 ①10:30～ 	みんなで 歌おう ・14:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
			椅子ヨガ 13:30～ 	パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 		水彩ぬり絵 ・10:00～ 
		団体抽選 結果発表				
15	16	17	18	19	20	21
	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！	スマートフォン 体験会 9:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	eスポーツ ボウリング ・10:15～ 		おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～ 		手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ 	スマートフォン 相談会 ・9:30～ 
館内清掃 17時閉館	健やか ストレッチ ①13:30～ 			第6回 心疾患の予防 ・14:30～ 	音楽鑑賞会 「夜の調べ」 ・18:00～ 	
22	23	24	25	26	27	28
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	カレンダー作り ・10:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	健やかストレッチ ②10:00～ 	防災講座 「地震の被害を 防ぐために」 ・11:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	レクスポ教室 ダーツ ・14:00～ 	スマホ教室 ①10:00～ ②14:00～ 	映画会 ・9:30～ 	げんきUP体操 ②13:30～ 		書道教室 ・10:00～ 
		映画会 ・17:30～ 	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～ 	
29	30	31	<p>🍁🍂🍃🍁 秋バテの予防と対策について 🍁🍂🍃🍁</p> <p>○生活習慣を見直し、徐々に夏型の生活から移行していく事が求められます。</p> <p>①食事: 栄養バランスがとれており、胃腸を刺激する冷たい食べ物は極力避けましょう。</p> <p>②室温調整: 当分はエアコンに頼ることになりますが、徐々にエアコン離れを心掛けましょう。</p> <p>③入浴: 入浴には血行促進、冷房で硬直した筋肉を和らげる効果があります。また老廃物も排出したり、リラックス効果もありますが、脱水症状には要注意してください。</p> <p>④運動: 屋間の気温では外出を控えるようになり、汗をかかなくなるため、体温調節がさらに鈍くなり、秋バテの原因になります。涼しい時間には多少の運動を行いましょう。</p> <p>⑤睡眠: 体調を整えるためにも睡眠は重要です。暑さで眠りにつけない場合、冷房器具の使用は有効ですが、体が冷えすぎないようにタイマー機能を活用しよう。</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！	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～					



事前申込・先着順

対象者 練馬区在住 60歳以上の方
受付開始 9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 ★秋といえば

・10月6日(金) 14:00～15:00 ■会場：集会室 ■定員：20名 ■持物：飲物



eスポーツ ★ボウリング

・10月16日(月) 10:15～11:45 ■会場：集会室 ■定員：12名 ■持物：飲物



パソコン・スマホ相談会 ◆抽選ではなく先着順になりました

※1人1回

①10月12日(木) ②10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



スマホ教室

・10月24日(火) ①10:00～11:30 入門編 ②14:00～15:30 基本とLINE

■会場：集会室 ■定員：各12名 ■持物：筆記用具

◆お一人様1台の貸出機で受講となります



事前申込・抽選

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

手工芸教室 ●「パステース」

※1人1回

・10月20日(金) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 ■会場：集会室

■定員：各18名 ■持物：はさみ・ピンセット



おりがみ教室 ●「薔薇と恐竜」※1人1回

①10月18日(水) 10:00～11:30

②10月18日(水) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名

■持物：飲物



レクスポ教室 ●「ダーツ」

・10月23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

・10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



気軽に水彩ぬり絵

・10月14日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：16名 ■持物：筆拭きタオル



椅子ヨガ

・10月11日(水) 13:30～14:15

■会場：トレーニング室 ■定員：20名

■持物：タオル・飲物



書道教室

・10月28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



カレンダー作り

●「鮭のホイル焼き」

・10月24日(火) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：18名 ■持物：ポンド・のり・ハサミ・色鉛筆・セロハンテープ・クレヨン



健やかストレッチ

※1人1回

①10月16日(月) 13:30～14:30

②10月26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



ヘルシーフラダンス

・10月25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



げんきUP体操

※1人1回

①10月12日(木) 10:30～11:30

②10月26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

