




2月カレンダー 2024

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		事前申込・先着順 はつらつ生涯学習講座 「ナニコレ!?ねりまコレクション」 ふるさと文化館の収蔵品のなぞを解明しよう 日程：2月13日(火) 10:30～11:30 ■会場：集会室 ■対象者：練馬区在住の方 ■先着：30名 ■持物：筆記用具 ふるさと文化館に収蔵されている珍しい練馬のお室についてお話しいただきます。			季節の壁面制作応援団 ・10:00～	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～ パソコン・スマホ相談会 ・13:00～ ・14:10～	はつらつシニア応援塾 トライアル講座 川柳を楽しもう ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～
	事業抽選結果発表		団体抽選申込み締切	音楽演奏会 BRAVO楽団 ・13:30～		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～	はつらつ生涯学習講座 「ナニコレ!?ねりまコレクション」 ・10:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～ 椅子ヨガ 13:30～	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10回 認知症の予防 ・14:30～	絵てがみ教室 ・14:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
18	19	20	21	22	23	24
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ eスポーツボウリング ・10:15～	カレンダー作り ・10:00～ スマホ教室 ①10:00～ ②14:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ はつらつ生涯学習講座 セイフティ教室 ・10:15～	健やかストレッチ ②10:00～ パソコン・スマホ相談会 ・13:00～ ・14:10～ げんきUP体操 ②13:30～ かぎ編み教室 ・13:30～	手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 書道教室 ・10:00～
館内清掃 17時閉館	健やかストレッチ ①13:30～					
25	26	27	28	29	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～ わくわく絵本 ・11:10～ レクスポ教室 ストラックアウト ・14:00～ 映画会 ・17:30～	映画会 ・9:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ ヘルシーフラダンス ・13:00～			

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 1月25日 午前9時～
申込方法 事務所または電話（10：00～17：00）

はつらつシニア応援塾 川柳を楽しもう

・2月9日(金) 10:00～11:30 ■会場：集会室 ■定員：10名 ■持物：筆記用具



eスポーツ ★ボウリング

・2月19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

①2月8日(木) ②2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※1人1回



スマホ教室

◆お一人様1台の貸出機で受講となります

・2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



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

かぎ編み教室 「くさり編みでブローチを作りましょう」 ■会場：集会室

・2月22日(木) 13:30～15:00 ■定員：12名 ■持物：かぎ針（6号または7号）・とじ針・ハサミ



手工芸教室 「かわいいミニトレイ」

※1人1回

①2月23日(金) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名 ■持物：裁縫道具・ハサミ・クリップ4個



おりがみ教室 「手乗りインコ」※1人1回

①2月14日(水) 10:00～11:30

②2月14日(水) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名 ■持物：黒マジック・爪楊枝



レクスボ教室 「ストラックアウト」

・2月26日(月) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：20名

■持物：飲物・動きやすい服装



気軽に水彩ぬり絵

・2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



絵てがみ教室

・2月16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



椅子ヨガ

・2月14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

・2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



カレンダー作り

「切り絵でひな祭り」

・2月20日(火) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：18名

■持物：のり・ハサミ・色鉛筆・セロテープ・黒サインペン



健やかストレッチ

※1人1回

①2月19日(月) 13:30～14:30

②2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



ヘルシーフラダンス

・2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



げんき UP 体操

※1人1回

①2月8日(木) 10:30～11:30

②2月22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・飲物

