



3月

カレンダー2024

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！ 	ご協力ありがとうございました！ 2月1日と8日に帝京高等看護学院の看護学生さんが、実習に見えました。当日は皆さまのご理解・ご協力、誠にありがとうございました。皆様の元気なパワーから学ぶことが多かったようです。10月まで、毎月2日間実習生が来る予定ですので、未来を担う看護師さんの育成へのご協力、よろしくお願いします。 				1 	2
						はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
3	4 	5 	6	7 	8 	9
	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～			はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 
		事業抽選 結果発表		団体抽選 申込み締切		
10	11 	12 	13	14 	15 	16
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 健やか ストレッチ ①13:30～ 		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 椅子ヨガ 13:30～ 	げんきUP体操 ①10:30～  パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 	かぎ編み教室 ・10:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～ 
団体抽選 結果発表						
17	18 	19 	20	21 	22 	23
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ eスポーツ ボウリング ①10:15～ ②13:30～ 	スマホ教室 ①10:00～ ②14:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～  映画会 ・17:30～ 	映画会 ・9:30～  絵てがみ教室 ・14:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 書道教室 ・10:00～  音楽演奏会 メイプルズ 生演奏で歌おう！ ・14:00～ 
館内清掃 17時閉館	レクスポ教室 囲碁ボール ・14:00～ 					
24	25 	26 	27	28 	29 	30
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ 	季節の壁面 制作応援団 ・10:00～ 	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 ②10:00～  パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 	カレンダー作り ・10:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
31	わくわく絵本 ・11:10～ 			げんきUP体操 ②13:30～ 		

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 2 月 23 日 午前 9 時～
 申込方法 事務所受付 (9:00～) 電話 (10:00～17:00)

e スポーツ ★ボウリング ◆今月から 2 部制になります ※1人1回
 ・3 月 18 日(月) ①10:15～11:45 (ゲーム操作に慣れている方・スコアアップを目指したい方)
 ②13:30～15:00 (初めての方・ゲーム操作が不安な方)
 ■会場: 集会室 ■定員: 各 12 名 ■持物: 飲物



パソコン・スマホ相談会 ※1人1回
 ①3 月 14 日(木) ②3 月 28 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 ◆お一人様 1 台の貸出機で受講となります
 ・3 月 19 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～3 月 2 日まで 事務所に直接申込
 電話申込 3 月 1 日、2 日の 2 日間 (10:00～17:00)
 抽選結果 3 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「ショートマフラー」 ■会場: 集会室
 ・3 月 15 日(金) 10:00～12:00 ■定員: 12 名 ■持物: かぎ針 (8 号) ・ハサミ



手工芸教室 「つまみ細工のストラップ」 ※1人1回
 ・3 月 25 日(月) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
 ■会場: 集会室 ■定員: 各 18 名 ■持物: ピンセット・ハサミ・ボンド・鉛筆



おりがみ教室 「たんぽぽ」 ※1人1回
 ・3 月 21 日(木)
 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 ■会場: 集会室
 ■定員: 各 18 名 ■持物: 木工ボンド・爪楊枝・ピンセット・筆記用具



レクスボ教室 「囲碁ボール」
 ・3 月 18 日(月) 14:00～15:30
 ■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
 ・3 月 16 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
 ・3 月 22 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
 ・3 月 13 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 ■定員: 10 名
 ・3 月 23 日(土) 10:00～11:30
 ■会場: 集会室 ■持物: 道具一式・新聞紙
 半紙または写経用紙・細筆・筆ペン・雑巾



**カレンダー作り
「ランドセル」**
 ・3 月 29 日(金) 10:00～11:30
 ■会場: 集会室 ■定員: 18 名
 ■持物: のり・ハサミ・色鉛筆



健やかストレッチ ※1人1回
 ①3 月 11 日(月) 13:30～14:30
 ②3 月 28 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
 ・3 月 27 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
 ①3 月 14 日(木) 10:30～11:30
 ②3 月 28 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

