



11月カレンダー2025 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！ 	東京都スマートフォン教室 日程：11月5日、12日、19日、26日 ■毎週：水曜日 9:15～12:15 ■会場：娛樂室 ■定員：10名 ■対象者：60歳以上の練馬区民の方 ■持物：スマートフォン、スマートフォン貸出可能 ■内容：基本操作、コミュニケーション、情報収集 申請・決済、総復習 4回コース 申込受付中 					1 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 団体抽選 申込み開始
2	3  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	4  ミュージカル ピクス ・10:00～ 	5 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室 ①9:15～  事業抽選 結果発表	6 	7 	8 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～ 
事業抽選 申込み締切					団体抽選 申込み締切	
9	10  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 健康麻雀 初心者教室 ・10:00～  健やかストレッチ ①13:30～  団体抽選 結果発表	11  スマホ教室 ・10:00～  コラボde 認知機能UP ・10:00～  福祉・介護・医 療の相談会 ・11:00～ 	12 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室②9:15～  わくわく絵本 ・11:10～  椅子ヨガ ①13:30～  はつらつ街かどピアノ ①15:00～②17:30～ 	13  げんきUP体操 ①10:30～  パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 	14  テレビゲームで ボウリング ① 9:30～  ②10:45～ 	15 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
16	17  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ いきいき 栄養講座 ・10:00～ 	18 	19 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室 ③9:15～  おしゃべり サロン ・10:30～ 	20  理学療法士が 伝える！ 介護予防・ フレイル 予防講座！ 第6回 尿漏れの予防 ・14:30～ 	21  カレンダー作り ・10:00～ 	22 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 相談会 ・9:15～  書道教室 ・10:00～ 
館内清掃 17:00閉館	レクスポ教室 囲碁ボール ・14:00～ 					
23	24  はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ 	25  ランチ クッキング ・10:00～ 	26 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室④9:15～  ヘルシーフラダンス ・13:00～  はつらつ手づくり塾 ①13:30～②14:30～  椅子ヨガ ②14:45～  はつらつ街かどピアノ ①15:00～②17:30～ 	27  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～  映画会 ・17:30～ 	28  映画会 ・9:30～  絵てがみ教室 ・14:00～ 	29 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ ゴスペル コンサート サウンド ヒール ・14:00～ 
30						