



3月 カレンダー 2026

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～			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～	個別 スマホ相談会 ・9:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	げんきUP体操 ①10:30～		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	健康麻雀 初心者教室 ・10:00～		わくわく絵本 ・11:10～	椅子ヨガ ①13:30～	パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～	作品展
	健やか ストレッチ ①13:30～	団体抽選 結果発表	はつらつ 街かどピアノ ①15:00～ ②17:30～			
15	16	17	18	19	20	21
作品展	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	理学療法士が 伝える! 介護予防・ フレイル 予防講座! 第10回 内部疾患 身体症状 予防のまとめ ・14:30～	テレビゲームで ボウリング ① 9:30～ ②10:45～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
館内清掃 17時閉館	レクスポ教室 囲碁ボール ・14:00～	おいしい お茶の いれ方教室 ・14:30～	おしゃべり サロン 遺言講座 ・10:15～			水彩ぬり絵 ・10:00～
22	23	24	25	26	27	28
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	健やかストレッチ ②10:00～	映画会 ・9:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	ランチ クッキング ・10:00～		ヘルシーフラダンス ・13:00～	カレンダー作り ・10:00～		書道教室 ・10:00～
			椅子ヨガ ②14:45～	パソコンスマホ相談会 ・13:00～・14:10～	絵てがみ教室 ・14:00～	
			はつらつ 街かどピアノ ①15:00～ ②17:30～	げんきUP体操 ②13:30～ 映画会 ・17:30～		

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!



30
はつらつ体操
・9:30～・10:30～

事前申込・抽選

申込期間：3月18日(水)～3月27日(金)まで事務所に直接申込
※電話申込不可
抽選結果：3月31日(火)より館内掲示で発表 電話でのお問い合わせ可

第1期 筋トレマシンスタート事業 受講生募集

講座期間：4月3日(金)～5月12日(火) ■定員：10名

- 毎週：火曜日・金曜日 13:30～15:00 週2回 全12回
- 対象者：利用証をお持ちの方 ■会場：トレーニング室
- 持物：室内用運動靴、運動ができる服装、飲物、タオル

※別途、保険代がかかります。専用の用紙でお申込みください。