



5月 カレンダー 2026

はつらつ大泉便り

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|--|---|--|--|
| こちらの 2次元コードは 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↓  | 事前申込 HCO さくら 草取り 募集中! 日程:5月20日(水) 集合時間 10:10~11:00 ※学生さんと草取りをしませんか? ■会場:集会場1 ■持ち物:飲み物・帽子・軍手・タオル <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px; display: inline-block;"> ボランティアに興味がある方、ぜひ受付 までお声掛けください!  </div> | | | | 1  | 2 |
| | | | | | | 団体抽選 申込み開始 |
| 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~ | | テレビゲームで ボウリング ① 9:30~  ② 10:45~  安全な自転車 乗り方講座 14:00~  | 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 | | |
| 10 | 11  | 12  | 13 | 14  | 15  | 16 |
| | はつらつ体操 9:30~・10:30~ 健康麻雀 初心者教室 10:00~  | 椅子ヨガ 15:30~  | はつらつ体操 9:30~・10:30~ ヘルシー フラダンス 13:00~  | げんきUP体操 10:30~  | 知って得する スマホ教室 10:00~  | はつらつ体操 9:30~・10:30~ |
| 団体抽選 結果発表 | 健やか ストレッチ 13:30~  | | はつらつ 街かどピアノ ① 15:00~  ② 17:30~  | パソコン・スマホ 相談会 13:00~  14:10~  | | |
| 17 | 18  | 19  | 20 | 21  | 22  | 23 |
| | はつらつ体操 9:30~・10:30~ ステップアップ スマホ相談会 9:30~  | 椅子ヨガ 15:30~  | はつらつ体操 9:30~・10:30~ HCOさくら  ☆草取り 10:10~  | 理学療法士 が伝える!介護予防・ フレイル予防講座! 第2回 【体力】その息切れ は年のせい?!  14:30~ | 絵てがみ教室 14:00~  | はつらつ体操 9:30~・10:30~ 書道教室 10:00~  |
| 館内清掃 17時閉館 | ランチクッキング 10:00~  レクスボ教室囲碁ホール 14:00~  | | | | | |
| 24 | 25  | 26  | 27 | 28  | 29  | 30 |
| | はつらつ体操 9:30~・10:30~ 手工芸教室 ① 10:00~  ② 13:30~  | カレンダー作り 10:00~  | はつらつ体操 9:30~・10:30~ はつらつ 街かどピアノ ① 15:00~  ② 17:30~  | 健やかストレッチ 10:00~  パソコン・スマホ 相談会 ① 13:00~  ② 14:10~  | 映画会 9:30~  おりがみ教室 ① 10:00~  ② 13:30~  | はつらつ体操 9:30~・10:30~ 地域活動 フォローアップ 講座説明会 10:30~  |
| 31 | | | | げんきUP体操 13:30~  映画会 17:30~  | | |