11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～	ミュージカルビクス ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ ヘルシーフラダンス ・13:00～		東京都ステップアップスマホ教室 ・9:15～	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～ 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	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ はつらつ街かどピアノ ①15:00～ ②17:30～	げんきUP体操 ①10:30～ パソコン・スマホ相談会 ・13:00～ ・14:10～ 心と脳も愉快なゆるるんあ～と ・13:30～	テレビゲームでボウリング ①9:30～ ②10:45～	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 認知症講座 13:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～ はつらつ街かどピアノ ・15:15～
15	16	17	18	19	20	21
館内清掃 17時閉館	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～ ランチクッキング ・10:00～ レクスポ教室 囲碁ボール ・14:00～	はつらつ手作り塾 ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ ワークショップ ナンプレひろば ・10:30～	理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座！ ・14:30～	知って得するスマホ教室 ・10:00～ おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 東京都スマートフォン相談会 ・9:15～
22	23	24	25	26	27	28
	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 椅子ヨガ ①13:30～	手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ HCOさくら☆地域の落ち葉清掃 ・10:10～	健やかストレッチ ②10:00～ げんきUP体操 ②13:30～ パソコンスマホ相談会 ・13:00～ ・14:10～	絵てがみ教室 ・14:00～	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 書道教室 ・10:00～ サウンドヒールゴスペルコンサート ・14:00～
29	30					
	はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 椅子ヨガ ②13:30～					

令和8年
第2回　団体利用者懇談会開催のお知らせ

開催日　令和8年12月2日（水）
時　間　14:00～15:00
場　所　はつらつセンター大泉　集会室