



2月カレンダー-2023

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！ 			1 はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	2	3 わくわく絵本 ・14:00～ 	4 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	
5	6	7	8	9	10	11
	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～	げんきUP体操 ①13:30～  パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 	スマホ教室 基本編 ① 9:30～  みんなで歌おう! ・14:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 水彩ぬり絵 ・14:00～ 
事業抽選 結果発表		団体抽選 申込み締切			団体抽選 結果発表	
12	13	14	15	16	17	18
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 健やか ストレッチ ①13:30～ 	季節の壁面 制作応援団 ・10:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 楽しく脳トレ ナンプレ ・10:45～ 	健やか ストレッチ ②10:00～  運動スキル・ 知識アップ講座 理学療法士が伝える ～尿漏れの予防～ ・14:30～ 	おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ はつらつ寄席 桂文ぶん師匠 ・10:30～ 
19	20	21	22	23	24	25
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ スマホ教室 基本編 ① 9:30～ ②11:00～ 	手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ ヘルシー フラダンス ・13:00～ 	映画会 ・9:30～  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 ・14:00～ 
館内清掃 17時閉館	eスポーツ ボウリング ・10:15～ 	コラボde 椅子ヨガ ・10:00～ 	カレンダー作り ・13:30～  映画会 ・17:30～ 			おしゃべり カフェ ・14:00～ 
26	27	28	おしゃべりカフェ 日程：2月25日（土） 14：00 ～ 15：30  ■会場：交流サロン ■対象者：練馬区民 ■申込：当日先着 ■内容：手話で体操、楽しみましょう。			
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ レクスポ教室 ダーツ ・14:00～ 					

事前申込・先着順

受付開始 1月25日 午前9時
申込方法 事務所または電話（10：00～17：00）

わくわく絵本 ★春よ来い

・2月3日(金) 14:00～15:00 ■会場：集会室 ■定員：20名



eスポーツ ★ボウリング

・2月20日(月) 10:15～11:45 ■会場：娯楽室 ■定員：8名 ■持物：飲物



スマホ教室 基本編

・2月10日(金) ①9:30～10:30
・2月20日(月) ②9:30～10:30
③11:00～12:00

◆対象：練馬区在住 60歳以上の方 ※両日申込不可
マイナンバーカードの申請方法
マイナポータルの活用方法
相談会

※スマートフォンをお持ちでない方は、貸出しいたしますので申込時にお伝えください。

■会場：集会室 ■定員：各10名 ■持物：スマートフォン、筆記用具

◆対象：練馬区在住 60歳以上の方

◆申込：1月25日(水)～事務所または電話（10:00～17:00）各教室前日まで



事前申込・抽選

申込期間 お便り配布～2月2日まで 事務所に直接申込
電話申込 2月1日、2日の2日間（10：00～17：00）
抽選結果 2月5日に館内掲示で発表（電話でのお問合せ可）

コラボ de 椅子ヨガ

・2月21日(火) 10:00～11:00 ■会場：トレーニング室 ■定員：20名 ■持物：飲物



パソコン・スマホ相談会 ◆専用の申込み用紙をご使用ください ※1人1回

①2月9日(木) ②2月23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



気軽に水彩ぬり絵

・2月11日(土) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：16名 ■持物：筆拭きタオル



レクスポ教室 ●「ダーツ」

・2月27日(月) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：20名 ■持物：飲物



おりがみ教室 ●「水仙」 ※1人1回

①2月17日(金) 10:00～11:30

②2月17日(金) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名

■持物：ポンド・鉛筆



絵てがみ教室

・2月24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



カレンダー作り

●「スイートピー」

・2月22日(水) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：18名

■持物：ポンド・のり・ハサミ・色鉛筆



書道教室

・2月25日(土) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：10名

■持物：道具一式・半紙・新聞紙・雑巾



ヘルシーフラダンス

・2月22日(水) 13:00～14:00

■会場：トレーニング室 ■定員：10名

■持物：飲物・筆記用具



健やかストレッチ ※1人1回

①2月13日(月) 13:30～14:30

②2月16日(木) 10:00～11:00

■会場：トレーニング室 ■定員：各15名

■持物：バスタオル・飲物



げんき UP 体操

・2月9日(木) 13:30～14:30

(今月の開催は1回です)

■会場：トレーニング室 ■定員：17名

■持物：タオル(80cm程度)・飲物



手工芸教室 ※1人1回

●「パッケン小物入れ」(リクエストのため)

①2月21日(火) 10:00～11:30

②2月21日(火) 13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名

■持物：ハサミ・糸(黒または赤)・縫い針・ポンド

