

































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

※1人1回



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

