



6月 カレンダー 2025

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～ (都)スマートフォン 教室 ①9:15～			はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 音楽演奏会 AKワイワイ (バンド) ・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～	スマホ教室 ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室②9:15～ わくわく絵本 ・11:10～ 椅子ヨガ ①13:30～ 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～	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～ 水彩ぬり絵 ・10:00～ ボランティア グループ 玉手箱講座 ・10:10～
		団体抽選 結果発表				
15	16	17	18	19	20	21
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～	ナンプレ 解き方講座 ・10:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室 ③9:15～	理学療法士が 伝える! 介護予防・ フレイル 予防講座! 第3回 腰痛予防 ・14:30～	手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 相談会 ・9:15～
館内清掃 17時閉館	ランチ クッキング ・10:00～					
22	23	24	25	26	27	28
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ レクスポ教室 ストラックアウト ・14:00～	カレンダー作り ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (都)スマートフォン 教室④9:15～ ヘルシーフラダンス ・13:00～ 椅子ヨガ ②14:45～ はつらつ街かどピアノ ①15:00～②17:30～	健やかストレッチ ②10:00～ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ げんきUP体操 ②13:30～ 映画会 ・17:30～	映画会 ・9:30～ かぎ編み教室 ・10:00～ 絵てがみ教室 ・14:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 書道教室 ・10:00～
29	30	当日先着受付				
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!	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	東京都スマートフォン相談会 日程：6月21日(土)9:15～12:15 ■会 場： 娛樂室 ■対象者： 60歳以上の練馬区民の方 ■持 物： スマートフォン お1人30分程度の相談になります。				
		熱中症 高齢者は特に注意!! 高齢者は温度に対する感覚が鈍くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。脳が暑いと判断すると、皮膚の血流量や汗の量を増やして、体内の熱を周囲に逃がそうとします。しかし高齢者は若者に比べて体の熱を周囲に逃がす熱放散能力が低く、深部体温が上昇しやすくなります。「暑い」と感じにくく体内の水分量が減少、のどの渇きを感じにくくなることで熱中症にかかりやすくなるので、ご注意ください!!				