



# 2月カレンダー 2025

## はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
<p>＝こころの健康に欠かせない要素＝</p> <p>こころの健康を保つには多くの要素があります。第一に、健康のための3つの要素とされているのが、適度な「運動」や、バランスのとれた「栄養・食生活」、また心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」です。十分な「睡眠」をとり、「ストレスと上手につきあうこと」がこころの健康に欠かせない要素となっています。</p> <p>＝ストレスを上手にコントロールするポイント＝</p> <p>①自分のストレス反応を知ろう 例えば、疲れがたまるといつも、イライラする、食欲がない、お腹が痛くなる、歯が痛くなるなど、自分なりのストレス反応を知っておきましょう。</p> <p>②ストレス反応に気づいたら早めにセルフケアをする ストレス反応に気づいたら、休養をとったり、気分転換をしたりするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、メンタルヘルス不調の予防につながります。</p>						1
						はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
						団体抽選 申込み開始
2	3	4	5	6	7	8
	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～			はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
			はつらつ生涯 学習講座 石神井公園 ふるさと文化館 「石神井ものがたり」 ・10:30～			水彩ぬり絵 ・10:00～
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	
9	10	11	12	13	14	15
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	スマホ教室 ①10:00～ ②14:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	げんきUP体操 ①10:30～	テレビゲームで ボウリング ①10:15～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	わくわく絵本 ・11:10～		椅子ヨガ 13:30～			かぎ編み教室 ・10:00～
	健やか ストレッチ ①13:30～			パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～		
	団体抽選 結果発表					
16	17	18	19	20	21	22
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	運動スキル・ 知識アップに！ 理学療法士が 伝える！ 介護予防 フレイル予防講座！ 第10回 認知症の予防 ・14:30～	カレンダー作り ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～		おしゃべり サロン ・10:10～			書道教室 ・10:00～
館内清掃 17:00閉館						
23	24	25	26	27	28	
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	健やかストレッチ ②10:00～	映画会 ・9:30～	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！
	レクスポ教室 ダーツ ・14:00～		認知症 サポーター養成& ニプロ講座 ・14:00～	パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～	絵てがみ教室 ・14:00～	
			ヘルシーフラダンス ・13:00～	げんきUP体操 ②13:30～		
			椅子ヨガ ・14:45～	映画会 ・17:30～		