



1月カレンダー 2026 はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
作品展のご案内 作品展日程：3月14日(土)、15日(日) 作品募集期間：3月2日(月)～3月8日(日) 対象者：練馬区在住60歳以上の方 内 容：お一人様2点まで サイズは縦1m×横1m以内でお願いします。 趣味や習い事で制作された絵画、 絵手紙、手工芸、書道、写真など 出展してみませんか？ 				1	2	3
				年始休館	年始休館	年始休館
				※年末年始の休館に伴い、1月の事業のお申込み日が異なります。 ◆1月お便り発行日：12月22日(月) ◆事業抽選申込み： 12月22日(月)～28日(日) (27、28日の2日間 10時～17時 電話申込み可) ◆事業抽選発表：1月5日(月)		
4	5	6	7	8	9	10
	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 ①10:30～	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～
				パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～		水彩ぬり絵 ・10:00～
団体抽選 申込み開始	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
11	12	13	14	15	16	17
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	スマホ教室 ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	理学療法士が 伝える！ 介護予防・ フレイル 予防講座！ 第8回 歩行時の転倒予防 ・14:30～	健やか ストレッチ ①13:30～ 心と脳も愉快的な ゆるるんあ～と ・14:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	健康麻雀 初心者教室 ・10:00～		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～		(都)スマートフォン 相談会 ・9:15～ 新春 はつらつ寄席 桂文ぶん師匠 ・14:00～	
18	19	20	21	22	23	24
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	カレンダー作り ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	健やかストレッチ ②10:00～	絵てがみ教室 ・14:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	ランチ クッキング ・10:00～		おしゃべり サロン ・10:30～	パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～		書道教室 ・10:00～
館内清掃 17時閉館	レクスボ教室 囲碁ボール ・14:00～			げんきUP体操 ②13:30～		
25	26	27	28	29	30	31
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～ 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～ 椅子ヨガ ②14:45～ はつらつ 街かどピアノ ①15:00～ ②17:30～	認知症 予防講座 ・14:00～ 映画会 ・17:30～	映画会 ・9:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 玉すだれ みゆ～じかる ショー ～歌って！ 笑って！ 楽しんで！～ ・10:10～