



6月 カレンダー 2024

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
<p>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！</p> 	<p>血管年齢測定会 お一人様1回</p> <p>■日程：5月27日(月)、28日(火) 31日(金) 6月3日(月)、4日(火)</p> <p>■時間：9:15~11:30 1日 24名 当日先着順整理券配布</p> <p>■会場：交流談話サロン</p> <p>■対象：20歳以上の練馬区民の方</p>		<p>食べて元気に</p> <p>ちゃんとごはんといきいき栄養講座</p> <p>■日程：6月26日(水)</p> <p>■時間：10:15~11:15</p> <p>■会場：調理室 ■定員：20名</p> <p>■対象：練馬区民の方 ■持物：筆記用具</p> <p>※いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話と、手軽に作れる食事の紹介をします。試食はありません。</p>		<p>先着申込</p>	<p>1</p> <p>はつらつ体操 ・9:30~・10:30~</p>
2	3	4	5	6	7	8
	<p>はつらつ体操 ・9:30~・10:30~</p> <p>血管年齢測定会 ・9:15~</p>	<p>ミュージカルピクス ・10:00~</p> <p>血管年齢測定会 ・9:15~</p>	<p>はつらつ体操 ・9:30~・10:30~</p>	<p>コラボde声活講座&リトミック ・10:00~</p>		<p>はつらつ体操 ・9:30~・10:30~</p> <p>水彩ぬり絵 ・10:00~</p>
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
	<p>はつらつ体操 ・9:30~・10:30~</p> <p>わくわく絵本 ・11:10~</p> <p>健やかストレッチ ①13:30~</p> <p>団体抽選 結果発表</p>	<p>スマホ教室 ①10:00~ ②14:00~</p>	<p>はつらつ体操 ・9:30~・10:30~</p> <p>椅子ヨガ 13:30~</p>	<p>音楽演奏会 BRAVO BAND ・10:30~</p> <p>げんきUP体操 ①10:30~</p> <p>パソコン・スマホ相談会 ・13:00~ ・14:10~</p>	<p>eスポーツボウリング ①10:15~ ②13:30~</p>	<p>はつらつ体操 ・9:30~・10:30~</p> <p>(都)スマートフォン相談会 ・9:30~</p>
16	17	18	19	20	21	22
	<p>はつらつ体操 ・9:30~・10:30~</p> <p>おりがみ教室 ①10:00~ ②13:30~</p>		<p>はつらつ体操 ・9:30~・10:30~</p>	<p>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！</p> <p>第2回 股・膝関節痛予防 ・14:30~</p>	<p>手工芸教室 ①10:00~ ②13:30~</p>	<p>はつらつ体操 ・9:30~・10:30~</p> <p>書道教室 ・10:00~</p>
館内清掃 17:00閉館						
23	24	25	26	27	28	29
	<p>はつらつ体操 ・9:30~・10:30~</p> <p>レクスボ教室 ダーツ ・14:00~</p>	<p>カレンダー作り ・10:00~</p>	<p>はつらつ体操 ・9:30~・10:30~</p> <p>いきいき栄養講座 ・10:15~</p> <p>ヘルシーフラダンス ・13:00~</p>	<p>健やかストレッチ ②10:00~</p> <p>パソコンスマホ相談会 ・13:00~・14:10~</p> <p>げんきUP体操 ②13:30~</p> <p>映画会 ・17:30~</p>	<p>映画会 ・9:30~</p> <p>絵てがみ教室 ・14:00~</p>	<p>はつらつ体操 ・9:30~・10:30~</p> <p>季節の壁面制作応援団 ・10:00~</p>
30						