



# 7月カレンダー-2024

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！ 	<b>1</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～	<b>2</b> ☀️ <b>ミュージカル ピクス</b> ・10:00～ 	<b>3</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>HCOさくら</b> はつらつクリーン隊 ☆草取りと ボランティア 懇談会 ・10:10～ 	<b>4</b> ☀️	<b>5</b> ☀️ <b>事業抽選 結果発表</b>	<b>6</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～
	<b>団体抽選 申込み開始</b>	<b>事業抽選 申込み締切</b>				
<b>7</b>	<b>8</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>わくわく絵本</b> ・11:10～ 	<b>9</b> ☀️ <b>スマホ教室</b>  ①10:00～ ②14:00～	<b>10</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>椅子ヨガ</b> ・13:30～  <b>川柳講座</b> ・14:30～ 	<b>11</b> ☀️ <b>げんきUP体操</b> ①10:30～  <b>パソコン・スマホ 相談会</b> ・13:00～ ・14:10～ 	<b>12</b> ☀️ <b>eスポーツ ボウリング</b> ①10:15～ ②13:30～ 	<b>13</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>水彩ぬり絵</b> ・10:00～ 
<b>団体抽選 申込み締切</b>	<b>健やか ストレッチ</b> ①13:30～ 		<b>団体抽選 結果発表</b>			
<b>14</b>	<b>15</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>レクスポ教室 囲碁ボール</b> ・14:00～ 	<b>16</b> ☀️	<b>17</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～	<b>18</b> ☀️ <b>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！</b> 第3回 <b>腰痛予防</b> ・14:30～ 	<b>19</b> ☀️ <b>おりがみ教室</b> ①10:00～ ②13:30～ 	<b>20</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>(都)スマートフォン 相談会</b> ・9:30～ 
<b>21</b>	<b>22</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～	<b>23</b> ☀️ <b>手工芸教室</b> ①10:00～ ②13:30～ 	<b>24</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>(都)スマートフォン 体験会</b> ・9:30～  <b>生涯学習講座 交通安全教室</b> 10:15～  <b>ヘルシーフラダンス</b> ・13:00～ 	<b>25</b> ☀️ <b>健やか ストレッチ</b> ②10:00～  <b>パソコン・スマホ 相談会</b> ・13:00～ ・14:10～  <b>げんきUP体操</b> ②13:30～ 	<b>26</b> ☀️ <b>カレンダー作り</b> ・10:00～  <b>絵てがみ教室</b> ・14:00～ 	<b>27</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>書道教室</b> ・10:00～ 
<b>館内清掃 17時閉館</b>						
<b>28</b>	<b>29</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>映画会</b> ・17:30～ 	<b>30</b> ☀️ <b>映画会</b> ・9:30～ 	<b>31</b> ☀️ <b>はつらつ体操</b> ・9:30～・10:30～ <b>音楽イベント 二胡と一緒に みんなで 歌おう♪</b> ・10:45～ 	今月の活動 はつらつクリーン隊  <b>草取りとボランティア懇談会</b> 日程:7月3日(水) 10:10～11:40 ■集合時間:10:10 ■集合場所:集会室 ■作業時間:10:20～11:00 ■懇談会:11:10～11:40 ■持物:飲物、帽子、軍手、タオル 参加いただける方は事前に受付までお声掛け下さい！ 		