



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