



10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  ミュージカル ピクス ・10:00~ 	2  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	3 	4 	5  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			事業抽選 結果発表
6	7  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	8  スマホ教室 ①10:00~ ②14:00~ 	9  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	10  げんきUP体操 ①10:30~ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00~ ・14:10~ 	11  eスポーツ ボウリング ①10:15~ ②13:30~ 	12  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~
	団体抽選 申込み締切		椅子ヨガ 13:30~ 	団体抽選 結果発表		水彩ぬり絵 ・10:00~ 
13	14  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	15 	16  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	17  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6回 心疾患の予防 ・14:30~ 	18  おりがみ教室 ①10:00~ ②13:30~ 	19  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~
	わくわく絵本 ・11:10~ 		(都)スマートフォン 体験会 ・9:30~ 			(都)スマートフォン 相談会 ・9:30~ 
20	21  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	22  カレンダー作り ・10:00~ 	23  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	24  かぎ編み教室 ・10:00~ 健やかストレッチ ②10:00~ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00~ ・14:10~ 	25  防災講座 備えて安心！ 災害時の備蓄、 食事、トイレ ・10:30~ 	26  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~
	手工芸教室 ①10:00~ ②13:30~ 		ヘルシー フラダンス ・13:00~ 	げんきUP体操 ②13:30~ 	絵てがみ教室 ・14:00~ 	書道教室 ・10:00~ 
館内清掃 17時閉館	健やか ストレッチ ①13:30~ 					音楽演奏会 ロスボラー・チョス ・14:00~ 
27	28  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	29  映画会 ・17:30~ 	30  はつらつ体操 ・9:30~・10:30~	31 		
	レクスポ教室 ストラックアウト ・14:00~ 		映画会 ・9:30~ 			