



11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！ 	コラボde その1 ①ナースN山の認知機能UP ②健康介護相談会 協力：大泉学園通り地域包括支援センター ■日程：11月12日(火) ■時間：①10:00～11:00 ②11:00～11:30 ■会場：①娯楽室②交流談話サロン ■対象：60歳以上の練馬区民の方 ■定員：20名 ■持物：飲物		事前申込 先着 介護予防体力測定ツアー ■日程：11月16日(土) ■時間：13:00～15:30 ■会場：トレーニング室・西棟 ■対象：60歳以上の練馬区民の方 ■定員：10名 ■持物：上履き、飲物		1	2
					団体抽選 申込み開始	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
3	4	5	6	7	8	9
	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～	練馬区 健康いきいき 体操 ・10:00～ 	テレビゲームで ボウリング ①10:15～ ②13:30～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
		事業抽選 結果発表		団体抽選 申込み締切		水彩ぬり絵 ・10:00～
					コラボde多世代交流 はつらつ こどもフェス ・13:30～ 	
10	11	12	13	14	15	16
音楽演奏会 サウンドヒール 10:30～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	スマホ教室 ①10:00～ ②14:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	げんきUP体操 ①10:30～ 	おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
わくわく絵本 ・11:10～ 	健やか ストレッチ ①13:30～ 	介護予防コラボde 認知機能UP ・10:00～ 健康介護相談会 ・11:00～ 	椅子ヨガ 13:30～ 	パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 		(都)スマートフォン 相談会 ・9:30～
団体抽選 結果発表						介護予防 体力測定 ツアー ・13:00～
17	18	19	20	21	22	23
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～		はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	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7回 歩行時の転倒予防 ・14:30～ 	映画会 ・9:30～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
	レクスポ教室 囲碁ボール ・14:00～ 		おしゃべり サロン ・10:30～ 	映画会 ・17:30～ 	絵てがみ教室 ・14:00～ 	書道教室 ・10:00～
館内清掃 17時閉館						
24	25	26	27	28	29	30
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	手工芸教室 ①10:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	手工芸教室 ②10:00～ 	カレンダー作り ・10:00～ 	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～
			はつらつ生涯学習講座 石神井警察署 セーフティ教室 ・10:15～ 	健やかストレッチ ②10:00～ 		多世代 交流ひろば デコレーション バックを作ろう ・10:00～
			ヘルシー フラダンス ・13:00～ 	パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ 		
				げんきUP体操 ②13:30～ 		