12月 カレンダー 2026

はつらつ大泉便り

日	月	火	水	木	金	土
下の二次元コードは、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 ミュージカルビクス ・10:00～	2 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ ヘルシーフラダンス ・13:00～ 団体抽選申込み開始	3	4 東京都ステップアップスマホ教室 ・9:15～	5 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ ワークショップ「指編み」ミニクリスマスリース ・9:30～ 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～ おしゃべりサロン ・10:10～ 椅子ヨガ ①13:30～ ステップアップスマホ相談会 ・9:30～ 団体抽選申込み締切	8	9 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ いきいき栄養講座と簡単！おいしい！シニアごはん ・10:00～ わくわく絵本 ・11:10～ はつらつ街かどピアノ ・15:00～	10 げんきUP体操 ①10:30～ 地域活動フォローアップトライアル講座「切り絵教室」 ・13:30～ パソコンスマホ相談会 ①13:00～ ②14:10～ 団体抽選結果発表	11 テレビゲームでボウリング ① 9:30～ ②10:45～	12 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～
13	14 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 健康麻雀初心者教室 ・10:00～ 健やかストレッチ ①13:30～ ステップアップスマホ相談会 ・9:30～	15	16 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～	17 理学療法士が伝える!介護予防・フレイル予防講座！【転倒予防】もう転ばない様に！ ・14:30～	18 知って得するスマホ教室 ・10:00～ カレンダー作り ・10:00～	19 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 季節の壁面制作応援団 ・10:15～
20 館内清掃 17:00閉館	21 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ ランチクッキング ・10:00～ ステップアップスマホ相談会 ・9:30～ レクスポ教室ボッチャ ・14:00～	22 手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～ 映画会 ・17:30～	23 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 映画会 ・9:30～	24 健やかストレッチ ②10:00～ げんきUP体操 ・13:30～ パソコンスマホ相談会 ①13:00～ ②14:10～ BRAVO BAND Xmasコンサート ・13:30～	25 絵てがみ教室 ・14:00～	26 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 書道教室 ・10:00～
27	28 はつらつ体操 ・9:30～ ・10:30～ 椅子ヨガ ・13:30～	29 年末休館	30 年末休館	31 年末休館	おしらせ 12月28日(月) 西棟と娯楽室は清掃のため17:00以降は、使用できません。	

休館期間　12月29日(火)～1月3日(日)まで休館