

令和8年1月号

はつらつセンター関

日	月	火	水	木	金	土
※事業参加のルールについて ①欠席の際はお早めにご連絡ください ②事業開始5分経過後は、キャンセル待ちの方から優先的にご案内を開始いたします ③事前に遅刻のお電話をいただいても、開始時間5分を過ぎるとご参加の権利がなくなります				1	2	3
				休 館		
4	5	6	7	8	9	10
休 館	団体抽選会 10:00～	元気アップ体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ V I D E O 体操 10:00～		健康いきいき体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ はつらつ健康 マーじゃん 9:15～
	囲碁・将棋開放 13:00～	東京都スマホ教室① 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 卓球開放 13:00～	楽・楽ボッチャ 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 13:00～
11	12	13	14	15	16	17
休 館	成人の日 休 館	元気アップ体操 10:00～	筋トレ開放 9:00～ 水彩色鉛筆 10:00～		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～ 手工芸教室 10:00～
		東京都スマホ教室② 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 大泉落語研究会 落語の会 14:00～	理学療法士 オンライン講座 14:30～	囲碁・将棋開放 13:00～ カラオケ開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	卓球開放 13:00～
18	19	20	21	22	23	24
休 館	毛筆で書いてみよう 10:00～	2月事業申込 開始 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	筋トレ開放 9:00～ V I D E O 体操 10:00～	懐かしの小さな映画会 10:00～	健康いきいき体操 10:00～ 利用者懇談会 11:15～	2月事業申込 締切 筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ いどばた音活会 10:30～
	囲碁・将棋開放 13:00～ 輪投げ 14:00～	東京都スマホ教室③ 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～	スマホ初心者相談会 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレフォローアップ・筋トレ開放 15:00～	カラオケ開放 13:00～
25	26	27	28	29	30	31
休 館	スマホ教室 10:00～ 手工芸開放 10:00～	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～	2月事業抽選 結果発表 カラオケ開放 9:00～ 筋トレ開放 9:00～		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00	筋トレ開放 9:00～ 卓球開放 9:00～
	囲碁・将棋開放 13:00～	東京都スマホ教室④ 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ ゲームdeボウリング 14:00～	認知症予防講演会 14:00～	囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	

はつらつセンター関