

趣味活動・講座

※すべて予約制です！※

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	 体操・レクリエーションは裏面参照！ 				1日	2日
休み					カフェタイム	※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
休み	終日 カフェタイム	あんずの家 お菓子販売 11:30～13:00 カフェタイム	※※※※※ 体操①② 詳細は裏面 カフェタイム	カフェタイム NE さくら絵本クラブ 14:00～15:00	おりがみくらぶ 10:30～11:30 編み物の会 14:00～15:00	終日 カフェタイム
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
休み	終日 カフェタイム ※※※※※ 体操⑩ 詳細は裏面	あんずの家 お菓子販売 11:30～13:00 しゃべりば (本人ミーティング) 13:00～14:00	口腔講座 10:00～10:40 ※※※※※ 体操⑦ 詳細は裏面	カフェタイム ※※※※※ 体操③④ 詳細は裏面	※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面 わくわく絵本 絵本 よみきかせの会 14:00～15:00	ぬり絵の会 10:00～11:00 カフェタイム
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
休み	祝日 海の日	あんずの家 お菓子販売 11:30～13:00 折り紙の会 ①13:30～ ②15:00～	カフェタイム 櫻の会 14:00～15:00	カフェタイム ※※※※※ 体操⑤⑥ 詳細は裏面	終日 カフェタイム 編み物の会 14:00～15:00	カフェタイム ※※※※※ レクリエーション⑪ 詳細は裏面
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
休み	終日 カフェタイム	あんずの家 お菓子販売 11:30～13:00 オレンジカフェ 14:00～15:00	栄養講座 10:00～10:40 カフェタイム	カフェタイム 介護保険 相談会 14:00～15:00	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム
31日	問い合わせ先・予約: 桜台地域包括支援センター ☎ 5946-2311					



マスク着用・飲み物持参

体操・レクリエーション

※すべて予約制です！※

澤潟先生の体操です
この中から、一つお選び下さい

- | | | | | |
|---|---------|----------|--------|------------------------|
| ① | 健康体操(1) | 7月6日(水) | 10:00~ | 地区区民館・レクルーム
※上履き持参※ |
| ② | 健康体操(1) | 7月6日(水) | 11:00~ | 地区区民館・レクルーム
※上履き持参※ |
| ③ | すてっぷ体操 | 7月14日(木) | 14:00~ | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ④ | すてっぷ体操 | 7月14日(木) | 15:00~ | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ⑤ | 健康体操(2) | 7月21日(木) | 14:00~ | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ⑥ | 健康体操(2) | 7月21日(木) | 15:00~ | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |

- ⑦ ほぐレク体操 7月13日(水) 14:00~14:45 ケアカフェ さくら

ゆるらく体操(さくらカフェバージョン) ※タオル1本持参(フェイスタオルサイズ)※

- | | | | |
|---|----------|-------------|-----------------------------------|
| ⑧ | 7月1日(金) | 14:00~15:00 | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ⑨ | 7月15日(金) | 10:30~11:30 | 桜台地域集会所・集会室1, 2
※7月は開催場所が変わります |

- ⑩ 転ばぬ先の杖体操
- | | | |
|----------|-------------|-----------------|
| 7月11日(月) | 14:00~15:00 | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
|----------|-------------|-----------------|
- ※7月は開催日時が変わります

- ⑪ ねりカフェ 14:00~15:00 デイサービスカルーチェ
- 7月23日(土) ※『脳トレ』などのレクリエーションを行います。

※上履き持参※

問い合わせ先・予約: 桜台地域包括支援センター ☎ 5946-2311