

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
	1日	2日	3日	4日	5日	6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	終日 カフェタイム	カフェタイム	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム
		カフェタイム		さくら絵本クラブ 14:00~15:00		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13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	口腔講座 10:00~10:40	祝日 山の日	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム
		カフェタイム	カフェタイム			
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20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	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム
		カフェタイム				
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27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	栄養講座 10:00~10:40	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム
		カフェタイム	カフェタイム			
28日	29日	30日	31日	 <p>体操・レクリエーションは 裏面参照！</p> 		
休み	終日 カフェタイム	あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00	終日 カフェタイム			
		カフェタイム				

# 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) | 8月はお休みです | 地区区民館・レクルーム<br>※上履き持参※ |
| ② 健康体操(1) | 8月はお休みです | 地区区民館・レクルーム<br>※上履き持参※ |
| ③ すてっぷ体操  | 8月はお休みです | 桜台地域集会所・集会室1, 2        |
| ④ すてっぷ体操  | 8月はお休みです | 桜台地域集会所・集会室1, 2        |
| ⑤ 健康体操(2) | 8月はお休みです | 桜台地域集会所・集会室1, 2        |
| ⑥ 健康体操(2) | 8月はお休みです | 桜台地域集会所・集会室1, 2        |

- ⑦ ほぐレク体操      8月はお休みです      ケアカフェ さくら

- ⑧ 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月はお休みです      ケアカフェ さくら

- ⑨ 転ばぬ先の杖体操  
8月はお休みです      桜台地域集会所・集会室1, 2

- ⑩ ねりカフェ      デイサービスカルーチェ  
8月はお休みです      ※『脳トレ』などのレクリエーションを行います。  
※上履き持参※