

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 終日 カフェタイム
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
休み	カフェタイム	あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00	※※※※※ 体操①② 詳細は裏面	カフェタイム	カフェタイム	終日 カフェタイム
	介護相談・交流カフェ 13:30~15:30	カフェタイム	カフェタイム	さくら絵本クラブ 13:30~15:00	※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
休み	祝日 スポーツの日	あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00	口腔講座 10:00~10:40	カフェタイム	おりがみくらぶ 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:00~11:00
		しゃべりば (本人ミーティング) 13:00~14:00	※※※※※ 体操⑦ 詳細は裏面	※※※※※ 体操③④ 詳細は裏面	編み物の会 14:00~15:00	カフェタイム
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
休み	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	※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面	カフェタイム
	※※※※※ 体操⑩ 詳細は裏面	折り紙の会 ①13:30~ ②15:00~		※※※※※ 体操⑤⑥ 詳細は裏面	わくわく絵本 絵本 よみきかせの会 14:00~15:00	※※※※※ レクリエーション⑪ 詳細は裏面
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29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	カフェタイム	カフェタイム	終日 カフェタイム
		オレンジカフェ 14:00~15:00	健康講座 13:30~14:30	介護保険 相談会 14:00~15:00	編み物の会 14:00~15:00	
30日	31日					
休み	終日 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) | 10月5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) | 10月5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 | 10月13日(木)14:00~ | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ④ すてっぷ体操 | 10月13日(木)15:00~ | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ⑤ 健康体操(2) | 10月20日(木)14:00~ | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ⑥ 健康体操(2) | 10月20日(木)15:00~ | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |

- ⑦ ほぐレク体操 10月12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 | 10月7日(金) | 14:00~15:00 | 桜台地域集会所・会議室 |
| ⑨ | 10月21日(金) | 10:30~11:30 | 桜台地域集会所・会議室 |

- ⑩ 転ばぬ先の杖体操

10月17日(月) 14:00~15:00 桜台地域集会所・集会室1, 2

- ⑪ ねりカフェ 14:00~15:00 デイサービスカルーチェ

10月22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※