

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 あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00 カフェタイム	2日 終日 カフェタイム	3日 祝日 文化の日	4日 カフェタイム ※※※※※ 体操③ 詳細は裏面	5日 終日 カフェタイム
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
休み	カフェタイム ※※※※※ 体操⑫ 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	さくら絵本クラブ 10:30~12:00 ※※※※※ 体操③④ 詳細は裏面	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
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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 折り紙の会 ①13:30~ ②15:00~	カフェタイム いきいき栄養講座 14:00~15:30	カフェタイム ※※※※※ 体操⑤⑥ 詳細は裏面	※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面 わくわく絵本 絵本 よみかかせの会 14:00~15:00	ぬり絵の会 10:00~11:00 カフェタイム
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
休み	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 オレンジカフェ 14:00~15:00	祝日 勤労感謝の日	カフェタイム 介護保険 相談会 14:00~15:00	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
27日	28日	29日	30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 カフェタイム	健康講座 10:30~12:00 櫻の会 14:00~15:00			

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) 11月はお休みです | 地区区民館 ・ レクルーム
※上履き持参※ |
| ② 健康体操(1) 11月はお休みです | 地区区民館 ・ レクルーム
※上履き持参※ |
| ③ すてっぷ体操 11月10日(木) 14:00～ | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2 |
| ④ すてっぷ体操 11月10日(木) 15:00～ | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2 |
| ⑤ 健康体操(2) 11月17日(木) 14:00～ | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2 |
| ⑥ 健康体操(2) 11月17日(木) 15:00～ | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2 |

- ⑦ ほぐレク体操 11月9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 11月4日(金) | 14:00～15:00 | 桜台地域集会所 ・ 会議室 |
| ⑨ 11月18日(金) | 10:30～11:30 | ケアカフェ さくら |
| ⑫ 11月7日(月) | 14:00～15:00 | ケアカフェ さくら |

- ⑩ 転ばぬ先の杖体操
- | | | |
|-----------|-------------|-------------------|
| 11月21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
- 11月26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※