

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	7日
 <p>年始のお休み</p> 			終日 カフェタイム	終日 カフェタイム	カフェタイム  ※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	終日 カフェタイム
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
休み	祝日 成人の日	カフェタイム  しゃべりば (本人ミーティング) 14:00~15:00	口腔講座 10:00~10:30  ※※※※※ 体操⑦ 詳細は裏面	カフェタイム  ※※※※※ 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
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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 ★さくら絵本クラブ 午前中・ 外出プログラム 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	※※※※※ 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
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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	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	カフェタイム  編み物の会 14:00~15:00	★介護と住まいの 相談会 10:00~12:00  ※※※※※ レクリエーション⑪ 詳細は裏面
29日	30日	31日	<p>★印は、各団体へ直接お申込み下さい。</p> <p><b>体操・レクリエーション</b> 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				

# 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) 1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) 1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 1月12日(木) 14:00~  | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2        |
| ④ すてっぷ体操 1月12日(木) 15:00~  | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2        |
| ⑤ 健康体操(2) 1月19日(木) 14:00~ | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2        |
| ⑥ 健康体操(2) 1月19日(木) 15:00~ | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2        |

- ⑦ ほぐレク体操 1月11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 1月6日(金)  | 14:00~15:00 | ケアカフェ さくら      |
| ⑨ 1月20日(金) | 10:30~11:30 | ケアカフェ さくら      |
| ⑫ 1月16日(月) | 14:00~15:00 | 桜台地域集会所 ・ 集会室1 |

※1月16日(月)のみ、お持ちの方は5本指ソックスをお持ちください。

- ⑩ 転ばぬ先の杖体操 ※1月は日時変更になっています※
- |          |             |                   |
|----------|-------------|-------------------|
| 1月23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
- 1月28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