

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
 <p><b>体操・レクリエーション は裏面参照！</b></p> <p>★印は、各団体へ直接お申込み下さい。</p>			1日	2日	3日	4日
			<p>※※※※※ 体操① 詳細は裏面</p>	<p>カフェタイム</p>	<p>カフェタイム</p>	<p>終日 カフェタイム</p>
			<p>カフェタイム</p>	<p>★ さくら絵本クラブ 13:30～15:00</p>	<p>※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面</p>	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
<p>休み</p>	<p>カフェタイム</p>	<p>あんずの家 お菓子販売 11:30～13:00</p>	<p>口腔講座 10:00～10:40</p>	<p>カフェタイム</p>	<p>おりがみくらぶ 10:30～11:30</p>	<p>終日 カフェタイム</p>
	<p>※※※※※ 体操⑦ 詳細は裏面</p>	<p>カフェタイム</p>	<p>※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面</p>	<p>※※※※※ 体操②③ 詳細は裏面</p>	<p>編み物の会 14:00～15:00</p>	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
<p>休み</p>	<p>終日 カフェタイム</p>	<p>あんずの家 お菓子販売 11:30～13:00</p>	<p>カフェタイム</p>	<p>カフェタイム</p>	<p>※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面</p>	<p>ぬり絵の会 10:00～11:00</p>
		<p>しゃべりば (本人ミーティング) 14:00～15:00</p>	<p>★ 櫻の会 14:00～15:00</p>	<p>※※※※※ 体操④⑤ 詳細は裏面</p>	<p>★ わくわく絵本 絵本 よみきかせの会 14:00～15:00</p>	<p>カフェタイム</p>
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
<p>休み</p>	<p>カフェタイム</p>	<p>祝日 春分の日</p>	<p>栄養講座 10:00～10:40</p>	<p>カフェタイム</p>	<p>カフェタイム</p>	<p>カフェタイム</p>
	<p>※※※※※ 体操⑩ 詳細は裏面</p>		<p>カフェタイム</p>	<p>介護保険 相談会 14:00～15:00</p>	<p>編み物の会 14:00～15:00</p>	<p>※※※※※ レクリエーション⑪ 詳細は裏面</p>
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
<p>休み</p>	<p>終日 カフェタイム</p>	<p>あんずの家 お菓子販売 11:30～13:00</p>	<p>終日 カフェタイム</p>	<p>終日 カフェタイム</p>	<p>終日 カフェタイム</p>	
			<p>オレンジカフェ 14:00～15:00</p>			

# 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) 3月1日(水) 10:00~  | 地区区民館 ・ レクルーム<br>※上履き持参※ |
| ② | すてっぷ体操 3月9日(木) 14:00~   | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2        |
| ③ | すてっぷ体操 3月9日(木) 15:00~   | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2        |
| ④ | 健康体操(2) 3月16日(木) 14:00~ | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2        |
| ⑤ | 健康体操(2) 3月16日(木) 15:00~ | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2        |

- ⑥ ほぐレク体操 3月8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)※

- |   |                      |                   |
|---|----------------------|-------------------|
| ⑦ | 3月6日(月) 14:00~15:00  | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2 |
| ⑧ | 3月3日(金) 14:00~15:00  | ケアカフェ さくら         |
| ⑨ | 3月17日(金) 10:30~11:30 | ケアカフェ さくら         |

※3月6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  
3月20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  
3月25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