

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	カフェタイム	あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00	祝日 憲法記念日	祝日 みどりの日	祝日 こどもの日	終日 カフェタイム
	※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	カフェタイム				
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 11:00	カフェタイム	おりがみくらぶ 10:30~11:30	終日 カフェタイム
		さくら絵本クラブ (外出プログラム) しゃべりは (本人ミーティング) 14:00~15:00	※※※※※ 体操⑤ 詳細は裏面		※※※※※ 体操② 詳細は裏面	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
休み	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 11:00	カフェタイム	※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	ぬり絵の会 10:30~11:30
	※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面	折り紙の会 ①13:30~ ②15:00~	★ 櫻の会 14:00~15:00		※※※※※ 体操③④ 詳細は裏面	わくわく絵本絵本読み 聞かせの会 14:00~15:00 夢見草の会 14:00~15:00
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27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	カフェタイム	カフェタイム
	※※※※※ 体操⑩ 詳細は裏面	オレンジカフェ 14:00~15:00			介護保険 相談会 14:00~15:00	
28日	29日	30日	31日	 <p>★印は、各団体へ直接お申込み下さい。</p> <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			

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) 祝日のためお休みです 地区区民館・レクルーム
※上履き持参※
- ② すてっぷ体操 5月11日(木) 14:00～ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ③ 健康体操(2) 5月18日(木) 14:00～ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ④ 健康体操(2) 5月18日(木) 15:00～ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ⑤ ほぐレク体操 5月10日(水) 14:00～14:45 ケアカフェ さくら
- ⑥ ゆるらく体操(新谷先生)
5月1日(月) 14:00～15:15 桜台地域集会所・集会室1, 2
※タオル1本持参(フェイスタオルサイズ) ※お持ちの方は5本指ソックスをお持ち下さい
- 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 祝日のためお休みです
- ⑧ 5月19日(金) 10:30～11:30 ケアカフェ さくら
- ⑨ 転ばぬ先の杖体操
5月15日(月) 14:00～15:00 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ⑩ 体操で養生しよう
5月22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
5月27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※