

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
<p>★印は、各団体へ直接お申込み下さい。</p> <p><b>体操・レクリエーションは裏面参照！</b></p> 				カフェタイム	★ 布遊びの会 10:30~12:30	終日 カフェタイム
				★ さくら絵本クラブ 13:30~15:00	※※※※※ 体操⑦ 詳細は裏面	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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① 詳細は裏面	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
	※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	カフェタイム	いきいき 栄養講座 14:00~15:30	※※※※※ 体操② 詳細は裏面	編み物の会 14:00~15:00	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17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 10:00~11:00	カフェタイム	※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	ぬり絵の会 10:30~11:30
		しゃべりば (本人ミーティング) 14:00~15:00	※※※※※ 体操⑤ 詳細は裏面	※※※※※ 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	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
休み	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	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム
	※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面	折り紙の会 ①13:30~ ②15:00~	転ばない身体づくり 講習会・健康相 談会 14:00~15:30	介護保険 相談会 14:00~15:00	編み物の会 14:00~15:00	※※※※※ レクリエーション⑩ 詳細は裏面
25日	26日	27日	28日	29日	30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 10:00~11:00	終日 カフェタイム	終日 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	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) 6月7日(水) 10:00~ 地区区民館・レクルーム  
※上履き持参※
- ② すてっぷ体操 6月8日(木) 14:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ③ 健康体操(2) 6月15日(木) 14:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ④ 健康体操(2) 6月15日(木) 15:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ⑤ ほぐレク体操 6月14日(水) 14:00~14:45 ケアカフェ さくら
- ⑥ いきいき健康体操(新谷先生) ※名称変更  
6月5日(月) 14:00~15:15 桜台地域集会所・会議室  
※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 6月2日(金) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら
- ⑧ 6月16日(金) 10:30~11:30 ケアカフェ さくら
- ⑨ 転ばぬ先の杖体操  
6月19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  
6月26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  
6月24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※