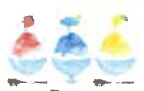


趣味活動・講座

※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
 体操・レクリエーションは裏面参照！ 						土曜日 1日
★印は、各団体へ直接お申込み下さい。						終日 カフェタイム
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8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	★布遊びの会 10:30~12:30	終日 カフェタイム
	※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	カフェタイム	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	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15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	おりがみくらぶ 10:30~11:30	ぬり絵の会 10:30~11:30
	※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面	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② 詳細は裏面	編み物の会 14:00~15:00	カフェタイム
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
休み	祝日 海の日	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	※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	カフェタイム
		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	※※※※※ レクリエーション⑩ 詳細は裏面
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29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	栄養講座 10:00~11:00	カフェタイム	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	介護保険 相談会 14:00~15:00	編み物の会 14:00~15:00	
30日	31日	問い合わせ先・予約: 桜台地域包括支援センター ☎ 5946-2311				
休み	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) 7月5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 7月13日(木) 14:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ③ 健康体操(2) 7月20日(木) 14:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ④ 健康体操(2) 7月20日(木) 15:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2

- ⑤ ほぐレク体操 7月12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)
7月3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 7月7日(金) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら
- ⑧ 7月21日(金) 10:30~11:30 ケアカフェ さくら

- ⑨ 転ばぬ先の杖体操 ※7月は日時変更になっています
7月10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
7月24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
7月22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※