

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

体操は、8月1日(火)9時より申し込み開始です。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日 あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00 カフェタイム	2日 終日 カフェタイム	3日 終日 カフェタイム	4日 終日 カフェタイム	5日 終日 カフェタイム
	6日	7日 カフェタイム ※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	8日 あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00 カフェタイム	9日 口腔講座 10:00~11:00 カフェタイム	10日 終日 カフェタイム	11日 祝日 山の日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
休み	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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 カフェタイム	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	終日 カフェタイム
27日	28日	29日	30日	31日	 <p>体操・レクリエーションは 裏面参照!</p> <p>★印は、各団体へ 直接お申込み下さい。</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	終日 カフェタイム	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) | 8月はお休みです | 地区区民館・レクルーム
※上履き持参※ |
| ② | すてっぷ体操 | 8月はお休みです | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ③ | 健康体操(2) | 8月はお休みです | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ④ | 健康体操(2) | 8月はお休みです | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ⑤ | ほぐレク体操 | 8月はお休みです | ケアカフェ さくら |
| ⑥ | いきいき健康体操(新谷先生) | 8月7日(月) 14時~15時15分 | 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 | | 8月はお休みです | ケアカフェ さくら |
| ⑧ | | 8月はお休みです | ケアカフェ さくら |
| ⑨ | 転ばぬ先の杖体操 | 8月はお休みです | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ⑩ | 体操で養生しよう | 8月はお休みです | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ⑪ | ねりカフェ | | デイサービスカルーチェ
※『脳トレ』などのレクリエーションを行います。
※上履き持参※ |