

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

体操は、9月1日(金)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
 <p style="text-align: center;"><b>体操・レクリエーションは裏面参照!</b></p> <p style="text-align: center;">★印は、各団体へ直接お申込み下さい。</p> 					1日	2日
					★ 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	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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	おりがみくらぶ 10:30~11:30	麻雀の会 10:30~13:30
	※※※※※ 体操⑤ 詳細は裏面	カフェタイム		★ さくら絵本クラブ 13:30~15:00	編み物の会 14:00~15:00	カフェタイム
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
休み	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⑦ 詳細は裏面	ぬり絵の会 10:30~11:30
	※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	しゃべりば (本人ミーティング) 14:00~15:00	※※※※※ 体操④ 詳細は裏面	※※※※※ 体操② 詳細は裏面	★ わくわく絵本絵本読み 聞かせの会 14:00~15:00	カフェタイム
					夢見草の会 14:00~15:00	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
休み	祝日 敬老の日	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	カフェタイム	祝日 秋分の日
		折り紙の会 ①13:30~ ②15:00~	★ 櫻の会 14:00~15:00	※※※※※ 体操③ 詳細は裏面	編み物の会 14:00~15:00	
			いきいき栄養講座 14:00~15:30			
24日	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	カフェタイム	★ 終日 カフェタイム	終日 カフェタイム
	※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面	麻雀の会 10:30~13:30	カフェタイム	★ 麻雀の会 (自主グループ) 12:30~15:30		
		オレンジカフェ 14:00~15:00		介護保険相談会 14:00~15:00		

# 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) 9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 9月14日(木) 14:00~

桜台地域集会所・集会室1, 2

③ 健康体操(2) 9月21日(木) 14:00~

桜台地域集会所・集会室1, 2

④ ほぐレク体操 9月13日(水)

14:00~14:45

ケアカフェ さくら

⑤ いきいき健康体操(新谷先生)

9月4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)※

⑥ 9月1日(金)

14:00~15:00

ケアカフェ さくら

⑦ 9月15日(金)

10:30~11:30

ケアカフェ さくら

⑧ 転ばぬ先の杖体操

※9月は開催日時が変わります※

9月11日(月)

14:00~15:00

桜台地域集会所・集会室1, 2

⑨ 体操で養生しよう

9月25日(月)

14:00~15:00

桜台地域集会所・集会室1, 2

⑩ ねりカフェ

14:00~15:00

デイサービスカルーチェ

9月はお休みです

※『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