

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

体操・レクリエーション⑩は、10月2日(月)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
 体操・レクリエーションは裏面参照！						★印は、各団体へ直接お申込み下さい。
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7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⑤ 詳細は裏面	カフェタイム	介護相談・ 交流カフェ 14:00~16:00	★ さくら絵本クラブ 13:30~15:00	※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
休み	祝日 スポーツの日	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	麻雀の会 10:30~13:30
		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	編み物の会 14:00~15:00	カフェタイム
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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	※※※※※ 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	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	※※※※※ 体操③ 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
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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	カフェタイム	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	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
29日	30日	31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				

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) 10月4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 10月12日(木)14:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ③ 健康体操(2) 10月19日(木)14:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2

④ ほぐレク体操 10月11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)

10月2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)※

⑥ 10月6日(金) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら

⑦ 10月20日(金) 10:30~11:30 ケアカフェ さくら

⑧ 転ばぬ先の杖体操

10月16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

10月23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

10月28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※

問い合わせ先・予約: 桜台地域包括支援センター ☎ 5946-2311