

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、11月1日(水)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>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>			1日	2日	3日	4日
			※※※※※ 体操① 詳細は裏面	カフェタイム	祝日 文化の日	終日 カフェタイム
			カフェタイム	★ さくら絵本クラブ 13:30~15:00		
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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	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	※※※※※ 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
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18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	カフェタイム	※※※※※ 体操⑦ 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	★ 櫻の会 14:00~15:00	※※※※※ 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	カフェタイム
					夢見草の会 14:00~15:00	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
休み	★ 布遊びの会 10:30~12:30	あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00	栄養講座 10:00~11:00	祝日 勤労感謝の日	カフェタイム	カフェタイム
	※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	折り紙の会 ①13:30~ ②15:00~	カフェタイム		編み物の会 14:00~15:00	※※※※※ レクリエーション⑩ 詳細は裏面
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	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				
		オレンジカフェ 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) 11月1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 11月9日(木) 14:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ③ 健康体操(2) 11月16日(木) 14:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ④ ほぐレク体操 11月8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)
11月6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 祝日のためお休みです
- ⑦ 11月17日(金) 10:30~11:30 ケアカフェ さくら
- ⑧ 転ばぬ先の杖体操
11月20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
11月27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
11月25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