

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、1月4日(木)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	2日	3日	4日	5日	6日
	1月1日~1月3日 <b>年始のお休み</b>  			終日 カフェタイム	★ 布遊びの会 10:30~12:30	カフェタイム
					※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	介護相談・ 交流カフェ 14:00~16:00
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
休み	祝日 成人の日	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
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20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~	★ 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	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27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	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 詳細は裏面
		オレンジカフェ 14:00~15:00				
28日	29日	30日	31日	<b>体操・レクリエーション は裏面参照!</b> 		
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			
	※※※※※ 体操⑤ 詳細は裏面	カフェタイム		★印は、各団体へ 直接お申込み下さい。		

# 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) 今月はお休みです

地区区民館 ・ レクルーム  
※上履き持参※

② すてっぷ体操 1月11日(木) 14:00~

桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2

③ 健康体操(2) 1月18日(木) 14:00~

桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2

④ ほぐレク体操 1月10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) ※今月は日時が変更になっています※

1月29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 1月5日(金)

14:00~15:00

ケアカフェ さくら

⑦ 1月19日(金)

10:30~11:30

ケアカフェ さくら

⑧ 転ばぬ先の杖体操

1月15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

1月22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

1月27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