

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、2月1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
 <p><b>体操・レクリエーションは裏面参照!</b></p> <p>★印は、各団体へ直接お申込み下さい。</p> 				1日	2日	3日
				カフェタイム	★布遊びの会 10:30~12:30	終日 カフェタイム
				★さくら絵本クラブ 13:30~15:00	※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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	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	カフェタイム	※※※※※ 体操② 詳細は裏面	編み物の会 14:00~15:00	カフェタイム
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
祝日 建国記念の日	振替休日	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	※※※※※ 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	※※※※※ 体操④ 詳細は裏面	※※※※※ 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
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24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	祝日 天皇誕生日	カフェタイム
	※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	折り紙の会 ①13:30~ ②15:00~		介護保険 相談会 14:00~15:00		
25日	26日	27日	28日	29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	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	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) 2月7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 2月8日(木) 14:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ③ 健康体操(2) 2月15日(木) 14:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ④ ほぐレク体操 2月14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)  
2月5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 2月2日(金) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら
- ⑦ 2月16日(金) 10:30~11:30 ケアカフェ さくら
- ⑧ 転ばぬ先の杖体操  
2月19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  
2月26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  
2月24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