

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、3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;">体操・レクリエーションは裏面参照！</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 ※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	終日 カフェタイム
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	※※※※※ 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	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
	★ 櫻の会 14:00~15:00	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 夢見草の会 14:00~15:00	カフェタイム
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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	祝日 春分の日	カフェタイム	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~		※※※※※ 体操③ 詳細は裏面	編み物の会 14:00~15:00	※※※※※ レクリエーション⑩ 詳細は裏面
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 オレンジカフェ 14:00~15:00	カフェタイム	介護保険 相談会 14:00~15:00		
31日	問い合わせ先・予約:桜台地域包括支援センター					
休み	☎ 5946-2311					

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) 3月6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 3月14日(木) 14:00~ 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ③ 健康体操(2) 3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 3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)
3月4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 3月1日(金) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら
- ⑦ 3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
3月18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
3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
3月23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