

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

体操・レクリエーション①～⑩、麻雀の会①②は、5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 憲法記念日	祝日 みどりの日
			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
祝日 こどもの日	振替休日	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	おりがみくらぶ 10:30～11:30	麻雀の会① 10:30～13:30
		カフェタイム	※※※※※ 体操③ 詳細は裏面	★ 練馬区 スマホ教室 14:00～16:00		
				※※※※※ 体操② 詳細は裏面	編み物の会① 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	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④ 詳細は裏面	しゃべりば (本人ミーティング) 14:00～15:00	※※※※※ 体操⑩ 詳細は裏面	★ 練馬区 スマホ教室 14:00～16:00	わくわく絵本絵本読み 聞かせの会 14:00～15:00	
				※※※※※ 体操⑤ 詳細は裏面	夢見草の会 14:00～15:00	カフェタイム
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	カフェタイム	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～	街かど健康講座 14:00～15:00	介護保険 相談会 14:00～15:00	編み物の会② 14:00～15:00	※※※※※ レクリエーション⑪ 詳細は裏面
26日	27日	28日	29日	30日	31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	終日 カフェタイム	
	※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面	麻雀の会② 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※
2つまで予約できます

① ベネッセ体操 5月1日(水)10:00~11:00

地区区民館・レクルーム
※上履き持参※

② 健康体操 5月9日(木) 14:00~15:00 桜台地域集会所・集会室1, 2

③ ほぐレク体操 5月8日(水) 14:00~14:45 ケアカフェ さくら

健康いきいき体操

④ 5月13日(月) 14:00~15:15 桜台地域集会所・集会室1, 2

⑤ 5月16日(木) 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

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 5月はお休みです ケアカフェ さくら

⑦ 5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

5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

5月27日(月) 14:00~15:00 桜台地域集会所・集会室1, 2

⑩ くらら体操

5月15日(水) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら

⑪ ねりカフェ 14:00~15:00 デイサービスカルーチェ

5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