

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

7月1日(水)9時より電話にて申し込み開始です。
来所予約開始は同日10時からとなります。ご注意ください。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>体操は、裏面参照！</p> <p>★印は、各団体へ直接お申込み下さい。</p> <p>注)熱中症特別警戒アラートが発表された際は、中止と致します。 警戒アラートが発表された際は、中止または延期の可能性がありますので、</p>			1日 ※※※※※ 体操① 詳細は裏面	2日 カフェタイム ★ さくら絵本クラブ 13:30~15:00	3日 カフェタイム ※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	4日 終日 カフェタイム
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	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 10:30~13:30
	※※※※※ 体操④ 詳細は裏面	カフェタイム	※※※※※ 体操③ 詳細は裏面	※※※※※ 体操② 詳細は裏面	くらしの保健室 12:00~13:00	
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	ぬり絵の時間 10:00~12:00 予約不要で
	※※※※※ 体操⑧ 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	※※※※※ 体操⑤ 詳細は裏面	★ おとなのための 絵本読み聞かせの会 14:00~15:00	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
休み	祝日 海の日	折り紙の会 10:30~11:30	終日 カフェタイム	テレビで ボウリング 10:30~11:30	カフェタイム	麻雀の会 10:30~13:30
		あんずの家 11:30~13:00		介護保険 相談会 14:00~15:00	編み物の会 14:00~15:00	
26日	27日	28日	29日	30日	31日	問い合わせ 先・予約: 桜台地域 包括支援 センター ☎5946-
休み	カフェタイム	あんずの家 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	ハミングの会 10:30~11:30	オレンジカフェ 14:00~15:00				

マスク着用・飲み物持参

体 操

※すべて予約制です！※

- 🌸 体操は、全体で2つまで予約可能です。
- 🌸 グループBの⑧⑨⑩からは、1つ選択が可能です。

グループA

- | | | | |
|---|----------|---------------------|---|
| ① | ベネッセ体操 | 7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 | 7月9日(木) 14:00~15:00 | 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)※ |
| ③ | ほぐレク体操 | 7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 | 7月6日(月) | 14:00~15:15 | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ⑤ | 7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 | 7月3日(金) | 14:00~15:00 | ケアカフェ さくら |
| ⑦ | 7月17日(金) | 10:30~11:30 | ケアカフェ さくら |

グループB:この中からは1つ選択可能です。

- | | | | |
|---|----------|-------------------|-----------------|
| ⑧ | 転ばぬ先の杖体操 | ※7月は日時が変更となっています※ | |
| | 7月13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 | | |
| | 7月27日(月) | 14:00~15:00 | 桜台地域集会所・集会室1, 2 |
| ⑩ | くらは体操 | | |
| | 7月15日(水) | 14:00~15:00 | ケアカフェ さくら |