

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

9月1日(火)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
		1日 あんずの家 お菓子販売 11:30～13:00	2日 ※※※※※ 体操① 詳細は裏面	3日 カフェタイム ★ さくら絵本クラブ 13:30～15:00 ほほえみ・あ組 15:00～	4日 カフェタイム ※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	5日 終日 カフェタイム
	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 くらしの保健室 12:00～13:00
※※※※※ 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③ 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
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
休み	カフェタイム	折り紙の会 10:30～11:30	カフェタイム	カフェタイム 理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！ 14:30～15:30	※※※※※ 体操⑦ 詳細は裏面	ぬり絵の時間 10:00～12:00
	※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	あんずの家 11:30～13:00	※※※※※ 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	予約不要で
		健康フラメンコ 14:30～15:30			夢見草の会 14:00～15:00	カフェタイム
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
休み	祝日 敬老の日	国民の休日	祝日 秋分の日	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
				介護保険 相談会 14:00～15:00	編み物の会 14:00～15:00	カフェタイム
27日	28日	29日	30日	体操は裏面参照！ ★印は、各団体へ直接お申込み下さい。 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		
休み	カフェタイム	ハミングの会 10:30～11:30	街かど健康講座 10:30～11:30			
	※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面	あんずの家 11:30～13:00	カフェタイム			

問い合わせ先・予約: 桜台地域包括支援センター

☎ 5946-2311

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 9月2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 9月10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 9月9日(水) 14:00～14:45

ケアカフェ さくら

健康いきいき体操

④ 9月7日(月) 14:00～15:15

桜台地域集会所・集会室1, 2

⑤ 9月17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 9月4日(金) 14:00～15:00

ケアカフェ さくら

⑦ 9月18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

※9月は日時が変更になっています※

9月14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

9月28日(月) 14:00～15:00

桜台地域集会所・集会室1, 2

⑩ くらら体操

9月16日(水) 14:00～15:00

ケアカフェ さくら