

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

10月1日(木)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
★印は、各団体へ直接お申込み下さい。 体操は裏面参照！ 						
 				1日	2日	3日
				カフェタイム	いきいき栄養講座と簡単！おいしい！シニアごはん 10:00～11:00	終日 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～	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	終日 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		13時より体操(準備含)のためカフェご利用出来ません ※※※※※ 体操② 詳細は裏面	くらしの保健室 12:00～13:00	カフェタイム
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
休み	祝日 スポーツの日	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	※※※※※ 体操⑦ 詳細は裏面	ぬり絵の時間 10:00～12:00
		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
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
休み	★ 布遊び同好会 10:30～12:30	折り紙の会 10:30～11:30	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
	※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	あんずの家 11:30～13:00 カフェタイム		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
25日	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 11:30～13:00 ハミングの会 10:30～11:30 オレンジカフェ 14:00～15:00	街かど健康講座 10:30～11:30 転ばない身体づくり講習会・健康相談会 14:00～15:00	かんたんブレインチェックとベジチェック 10:00～12:00 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！	日時が変更と なってます カフェタイム

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 10月はお休みです

地区区民館 ・ レクルーム
※上履き持参※

② 健康体操 10月8日(木) 14:00～15:00
※10月は場所が変更となっています。

ケアカフェさくら
※タオル1本持参(フェイスタオルサイズ)※

③ ほぐレク体操 10月14日(水) 14:00～14:45

ケアカフェ さくら

健康いきいき体操

④ 10月5日(月) 14:00～15:15 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2

⑤ 10月15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 10月2日(金) 14:00～15:00 ケアカフェ さくら

⑦ 10月16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

10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

10月26日(月) 14:00～15:00 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2

⑩ くらら体操

10月21日(水) 14:00～15:00 ケアカフェ さくら

問い合わせ先・予約:桜台地域包括支援センター ☎ 5946-2311