

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

11月2日(月)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>  						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
休み	カフェタイム ※※※※※ 体操④ 詳細は裏面	祝日 文化の日	※※※※※ 体操① 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 ほほえみ・あ組 15:00～	カフェタイム ※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	終日 カフェタイム
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
休み	終日 カフェタイム	あんずの家 お菓子販売 11:30～13:00 しゃべりば (本人ミーティング) 14:00～15:00	カフェタイム ※※※※※ 体操③ 詳細は裏面	カフェタイム 13時より体操 (準備会)のため カフェご利用 ※※※※※ 体操② 詳細は裏面	おりがみくらぶ 10:30～11:30 ぐらしの保健室 12:00～13:00 編み物の会 14:00～15:00	麻雀の会 10:30～13:30 カフェタイム
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
休み	★布遊びの会 10:30～12:30 ※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	折り紙の会 10:30～11:30 あんずの家 11:30～13:00 健康フラメンコ 14:00～15:30 中止	カフェタイム ※※※※※ 体操⑩ 詳細は裏面	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⑤ 詳細は裏面	※※※※※ 体操⑦ 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 夢見草の会 14:00～15:00	ぬり絵の時間 10:00～12:00 予約不要で カフェタイム
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
休み	祝日 勤労感謝の日	ハミングの会 10:30～11:30 あんずの家 11:30～13:00 オレンジカフェ 14:00～15:00	街かど健康講座 10:30～11:30 カフェタイム	テレビで ポウリング 10:30～11:30 介護保険 相談会 14:00～15:00	カフェタイム 編み物の会 14:00～15:00	麻雀の会 10:30～13:30 カフェタイム
29日	30日	問い合わせ先・予約:桜台地域包括支援センター ☎ 5946-2311				
休み	体操⑨ 詳細は裏面 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 11月4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 11月12日(木) 14:00～15:00

※11月は場所が変更になっています

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 11月11日(水) 14:00～14:45

ケアカフェ さくら

健康いきいき体操

④ 11月2日(月) 14:00～15:15

桜台地域集会所・集会室1, 2

⑤ 11月19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 11月6日(金) 14:00～15:00

ケアカフェ さくら

⑦ 11月20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

11月16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

※11月は日時が変更となっています

11月30日(月) 14:00～15:00

桜台地域集会所・集会室1, 2

⑩ くらら体操

11月18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