街かどケアカフェ　さくら通信 令和８年12月号

趣味活動・講座

※すべて予約制です※
12月1日（火）9時より電話にて申し込み開始です。来所予約

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日	2日	3日	4日	5日
		あんずの家 お菓子販売 11:30～13:00 カフェタイム	※※※※※ 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
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
休み	カフェタイム ※※※※※ 体操④ 詳細は裏面	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（準備含）のためカフェご利 ※※※※※ 体操② 詳細は裏面	おりがみくらぶ 10:30～11:30 くらしの保健室 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
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
休み	終日 カフェタイム	折り紙の会 10:30～11:30 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 ※※※※※ 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
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
休み	カフェタイム ※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	ハミングの会 10:30～11:30 あんずの家お菓子販売 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 ボウリング 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
27日	28日	29日	30日	31日		
休み	カフェタイム ※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面	12月29日（火） ～1月3日（日）			体操は 裏面参 ★印は、各団体へ 直接お申込み下さい。	

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 12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　12月10日(木)14:00～15:00　ケアカフェさくら
※12月は場所が変更になっています　※タオル1本持参（フェイスタオルサイズ）※

③ ほぐレク体操 12月9日(水) 14:00～14:45　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） ※お持ちの方は5本指ソックスをお持ち下さい

健康いきいき体操

④ 12月7日(月)　14:00～15:15　桜台地域集会所 ・ 集会室1，2

⑤ 12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 12月4日(金)　14:00～15:00　ケアカフェ さくら

⑦ 12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

12月21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

12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

12月16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