

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

1月5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
				1日	2日	3日
体操は裏面参照！ ★印は、各団体へ 直接お申込み下さい。				年始のお休み		
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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 カフェタイム	終日 カフェタイム	カフェタイム ※※※※※ 体操② 詳細は裏面	おりがみくらぶ 10:30～11:30 編み物の会 14:00～15:00	麻雀の会 10:30～13:30 カフェタイム
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
休み	祝日 成人の日	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 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	ぬり絵の会 10:30～11:30 ★ びすけっと 14:00～14:45 (脳トレ)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
休み	★ 布遊び同好会 10:15～12:15 ※※※※※ 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 14:30～15:30	カフェタイム ※※※※※ 体操⑩ 詳細は裏面	たいこDEドドン 11:00～12:00 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
25日	26日	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	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	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム	終日 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 **今月はお休みです**

地区区民館 ・ レクルーム
※上履き持参※

② 健康体操 1月8日(木) 14:00~15:00 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2

③ ほぐレク体操 1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 1月5日(月) 14:00~15:15 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2

⑤ 1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 **今月はお休みです** ケアカフェ さくら

⑦ 1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

1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

1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

1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