

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

2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
<div>  <div> 体操は裏面参照！ </div> <div> ★印は、各団体へ直接お申込み下さい。 </div> <div>  </div> </div>						
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	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
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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 しゃべりば (本人ミーティング) 14:00～15:00	祝日 建国記念日	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
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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	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)
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
休み	祝日 天皇誕生日	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	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

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 2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 2月12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 2月はお休みです

ケアカフェ さくら

健康いきいき体操

④ 2月2日(月) 14:00～15:15

桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2

⑤ 2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 2月6日(金) 14:00～15:00

ケアカフェ さくら

⑦ 2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

2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

※今月は日時が違います

2月9日(月) 14:00～15:00

桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2

⑩ くらら体操

2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