

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
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	※※※※※ 体操① 詳細は裏面	カフェタイム さくら絵本クラブ 13:30~15:00	カフェタイム ほほえみ・あ組 15:00~	終日 カフェタイム
8日	9日	10日	11日 祝日 建国記念日	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	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	麻雀の会 10:30~13:30
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	折り紙の会 10:30~11:30	カフェタイム あんずの家 11:30~13:00	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	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	街かど健康講座 10:30~11:30	たいこDEドン 11:00~12:00	カフェタイム 介護保険 相談会 14:00~15:00	麻雀の会 10:30~13:30 カフェタイム
		オレンジカフェ 14:00~15:00	カフェタイム	編み物の会 14:00~15:00		

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 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

※今日は日時が違います

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