

趣味活動・講座

※すべて予約制です※
 3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	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~	おとなのための 絵本読み聞かせ の会 ★ 11:00~12:00 ※※※※※ 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 ※※※※※ 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	祝日 春分の日	ぬり絵の会 10:30~11:30 カフェタイム
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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	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
29日	30日	31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	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 3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 3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 3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 3月2日(月) 14:00~15:15 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ⑤ 3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 3月6日(金) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら
- ⑦ 3月はお休み 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
3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
3月23日(月) 14:00~15:00 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ⑩ くらら体操
3月18日(水) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら