

趣味活動・講座

※すべて予約制です※



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
体操は裏面参照！  ※8月は、熱中症予防対策のため、講座等は基本的にお休みとなっています。 注) 熱中症特別警戒アラートが発表された際は、中止と致します。 警戒アラートが発表された際は、中止または延期の可能性があるので、ご了承下さい。 ★印は、各団体へ直接お申込み下さい。						1日 終日 カフェタイム
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8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 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	終日 カフェタイム
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
休み	終日 カフェタイム	祝日 山の日	終日 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
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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 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	終日 カフェタイム
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29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 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	終日 カフェタイム
30日	31日	  				
休み	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 8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 8月はお休みです

桜台地域集会所 ・ 集会室4(地下)
※タオル1本持参(フェイスタオルサイズ)※

③ ほぐレク体操 8月はお休みです

ケアカフェ さくら

健康いきいき体操

④ 8月はお休みです

桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2

⑤ 8月はお休みです

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 8月はお休みです

ケアカフェ さくら

⑦ 8月はお休みです

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

8月はお休みです

桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2

⑨ 体操で養生しよう

8月はお休みです

桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2

⑩ くらら体操

8月はお休みです

ケアカフェ さくら