

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

9月1日(火)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
		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 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
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
休み	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	カフェタイム	おりがみくらぶ 10:30~11:30 くらしの保健室 12:00~13:00	麻雀の会 10:30~13:30
	※※※※※ 体操④ 詳細は裏面	しゃべりば (本人ミーティング) 14:00~15:00	※※※※※ 体操③ 詳細は裏面	※※※※※ 体操② 詳細は裏面	編み物の会 14:00~15:00	カフェタイム
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
休み	カフェタイム	折り紙の会 10:30~11:30	カフェタイム	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 本読み聞かせの会 ★終	ぬり絵の時間 10:00~12:00 予約不要です。
	※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	あんずの家 11:30~13:00 健康フラメンコ 14:30~15:30	※※※※※ 体操⑩ 詳細は裏面	※※※※※ 体操⑤ 詳細は裏面	14:00~15:00 夢見草の会 14:00~15:00	カフェタイム
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
休み	祝日 敬老の日	国民の休日	祝日 秋分の日	テレビで ボウリング 10:30~11:30 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
27日	28日	29日	30日	体操は裏面参照！ ★印は、各団体へ直接お申込み下さい。 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		
休み	カフェタイム ※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面	ハミングの会 10:30~11:30 あんずの家 11:30~13:00 カフェタイム	街かど健康講座 10:30~11:30 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 9月2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 9月10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 9月9日(水) 14:00～14:45 ケアカフェ さくら
- 健康いきいき体操
- ④ 9月7日(月) 14:00～15:15 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ⑤ 9月17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 9月4日(金) 14:00～15:00 ケアカフェ さくら
- ⑦ 9月18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 ※9月は日時が変更になっています※
9月14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
9月28日(月) 14:00～15:00 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ⑩ くらら体操
9月16日(水) 14:00～15:00 ケアカフェ さくら