

# 街かどケアカフェ

# さくら通信 令和7年12月号

## 趣味活動・講座

※すべて予約制です※

12月1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
	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	終日 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
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13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	カフェタイム	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
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
休み	カフェタイム ※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	折り紙の会 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 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	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 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)
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27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
28日	29日	30日	31日			
休み	<b>12月28日(日) ～1月4日(日) 年末年始のお休み</b>				<b>体操は裏面参照！！</b> ★印は、各団体へ直接お申込み下さい。	



# 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 | 12月はお休みです             | 地区区民館 ・ レクルーム<br>※上履き持参※ |
| ② 健康体操   | 12月11日(木) 14:00～15:00 | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2        |
| ③ ほぐレク体操 | 12月10日(水) 14:00～14:45 | ケアカフェ さくら                |

## 健康いきいき体操

- |             |             |                   |
|-------------|-------------|-------------------|
| ④ 12月1日(月)  | 14:00～15:15 | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2 |
| ⑤ 12月18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 12月5日(金)  | 14:00～15:00 | ケアカフェ さくら |
| ⑦ 12月19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 | 12月15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 | 12月22日(月) 14:00～15:00 | 桜台地域集会所 ・ 集会室1, 2 |
| ⑩ くらら体操    | 12月17日(水) 14:00～15:00 | ケアカフェ さくら         |