

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 ※※※※※ 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
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 ※※※※※ 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	※※※※※ 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 ★ ぴすけっと 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	体操は裏面参照！！ ★印は、各団体へ直接お申込み下さい。 		
休み	12月28日(日) ～1月4日(日) 年末年始のお休み					

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
※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