

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

4月1日(水)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
休み	<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> 		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
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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	カフェタイム ※※※※※ 体操③ 詳細は裏面	終日 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
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18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	※※※※※ 体操① 詳細は裏面 ※※※※※ 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	めり絵の時間 10:00~12:00 ※変更※ 予約不要です。 カフェタイム
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
休み	布遊び同好会 10:30~12:30 ★ ※※※※※ 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 カフェタイム	街かど健康講座 10:30~11:30 カフェタイム	テレビで ポーリング 11:00~12:00 介護保険相談会 14:00~15:00 体操② 詳細は裏面	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
26日	27日	28日	29日	30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	祝日 昭和の日	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 4月15日(水)10:00~11:00 地区区民館・レクルーム
※4月は日時が変更となります。 ※上履き持参※
- ② 健康体操 4月23日(木) 14:00~15:00 桜台地域集会所・集会室1, 2
※4月は日時が変更となります。 ※タオル1本持参(フェイスタオルサイズ)※
- ③ ほぐレク体操 4月8日(水) 14:00~14:45 ケアカフェ さくら
- 健康いきいき体操
- ④ 4月6日(月) 14:00~15:15 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ⑤ 4月16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 4月3日(金) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら
- ⑦ 4月17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
4月20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
4月27日(月) 14:00~15:00 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ⑩ くらら体操
4月15日(水) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら