

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

5月1日(金)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
 <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>					1日	2日
					カフェタイム ※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	終日 カフェタイム
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
祝日 憲法記念日	祝日 みどりの日	祝日 こどもの日	振替休日	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時～	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
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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  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③ 詳細は裏面	カフェタイム  ※※※※※ 体操② 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	ぬり絵の時間 10:00～12:00 予約不要です。  カフェタイム
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
休み	★布遊び同好会 10:15～12:15  ※※※※※ 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 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	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
24日	25日	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	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	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム
31日	休み 問い合わせ先・予約:桜台地域包括支援センター ☎ 5946-2311					

# 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 5月13日(水)10:00~11:00 地区区民館・レクルーム  
日時が変更となっています ※上履き持参※
- ② 健康体操 5月14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 5月13日(水) 14:00~14:45 ケアカフェ さくら
- 健康いきいき体操
- ④ 5月11日(月) 14:00~15:15 桜台地域集会所・集会室1,2  
↑↑日時が変更となっています↑↑
- ⑤ 5月21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 5月1日(金) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら
- ⑦ 5月15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  
5月18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  
5月25日(月) 14:00~15:00 桜台地域集会所・集会室1,2
- ⑩ くらら体操  
5月20日(水) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら