

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

6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
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">体操は裏面参照！</h2> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">★印は、各団体へ直接お申込み下さい。</div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">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！</div> </div>  </div>						
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
休み	カフェタイム	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	カフェタイム	終日 カフェタイム
	※※※※※ 体操④ 詳細は裏面	カフェタイム	カフェタイム	ほほえみ・あ組 15:00~	※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	
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	カフェタイム	カフェタイム	おりがみくらぶ 10:30~11:30	麻雀の会 10:30~13:30
		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	くらしの保健室 12:00~13:00	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
休み	★ 布遊び同好会 10:15~12:15	折り紙の会 10:30~11:30	カフェタイム	カフェタイム	※※※※※ 体操⑦ 詳細は裏面	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	※※※※※ 体操⑩ 詳細は裏面	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	おとなのための絵本 読み聞かせの会 ★ 14:00~15:00	
		カフェタイム		※※※※※ 体操⑤ 詳細は裏面	夢見草の会 14:00~15:00	カフェタイム
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
休み	カフェタイム	あんずの家 11:30~13:00	街かど健康講座 10:30~11:30	テレビで ボウリング 10:30~11:30	カフェタイム	麻雀の会 10:30~13:30
	※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面	ハミングの会 10:30~11:30				
		オレンジカフェ 14:00~15:00	転ばない身体づくり 講習会・健康 相談会 14:00~15:00	介護保険 相談会 14:00~15:00	編み物の会 14:00~15:00	カフェタイム
28日	29日	30日	問い合わせ先・予約:桜台地域包括支援センター ☎5946-2311			
休み	終日 カフェタイム	あんずの家 11:30~13:00 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 6月3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 6月11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 6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 6月1日(月) 14:00~15:15 桜台地域集会所・集会室1, 2
- ⑤ 6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 6月5日(金) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら
- ⑦ 6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
6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
6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
6月17日(水) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら