

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

6月1日(土)9時より申し込み開始です。

★印は、各団体へ直接お申込み下さい。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>体操・レクリエーションは裏面参照!</p> 						1日
						終日 カフェタイム
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
休み	カフェタイム	★ 練馬区 スマホ教室 10:00~12:00 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	★ 布遊びの会 10:30~12:30	麻雀の会① 10:30~13:30
	※※※※※ 体操④ 詳細は裏面	いきいき 栄養講座 14:00~16:00	転ばない身体づく り講習会・健康相 談会 14:00~15:30	★ さくら絵本クラブ 13:30~15:00	※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	カフェタイム
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
休み	終日 カフェタイム	★ 練馬区 スマホ教室 10:00~12:00 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	ぬり絵の会 10:30~11:30
		※※※※※ 体操③ 詳細は裏面	※※※※※ 体操② 詳細は裏面	※※※※※ 体操⑤ 詳細は裏面	編み物の会 14:00~15:00	カフェタイム
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
休み	★ 布遊びの会 10:30~12:30	折り紙の会 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	カフェタイム	カフェタイム	※※※※※ 体操⑦ 詳細は裏面	麻雀の会② 10:30~13:30
	※※※※※ 体操③ 詳細は裏面	あんずの家 11:30~13:00 カフェタイム	※※※※※ 体操⑩ 詳細は裏面	ほほえみ・あ組 15:15~	★ わくわく絵本絵本 読み聞かせの会 14:00~15:00 夢見草の会 14:00~15:00	※※※※※ レクリエーション⑪ 詳細は裏面
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
休み	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	カフェタイム	終日 カフェタイム
	※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面	オレンジカフェ 14:00~15:00	街かど健康講座 14:00~15:00	介護保険 相談会 14:00~15:00	編み物の会 14:00~15:00	
30日	<p>問い合わせ先・予約:桜台地域包括支援センター ☎ 5946-2311</p>					

マスク着用・飲み物持参

体操・レクリエーション

※すべて予約制です！※
2つまで予約できます

① ベネッセ体操 6月5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13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 6月12日(水) 14:00~14:45

ケアカフェ さくら

健康いきいき体操(新谷先生)

④ 6月3日(月) 14:00~15:15

桜台地域集会所・集会室1, 2

⑤ 6月20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7日(金) 14:00~15:00

ケアカフェ さくら

⑦ 6月21日(金) 10:30~11:30

ケアカフェ さくら

⑧ 転ばぬ先の杖体操

6月17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24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19日(水) 14:00~15:00

ケアカフェ さくら

⑪ ねりカフェ 14:00~15:00

デイサービスカルーチェ

6月22日(土) ※『脳トレ』などのレクリエーションを行います。

※上履き持参※

問い合わせ先・予約: 桜台地域包括支援センター ☎ 5946-2311