

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

7月1日(月)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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	カフェタイム ★ 練馬区 スマホ教室 14:00～16:00 ※※※※※ 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	※※※※※ 体操① 詳細は裏面 カフェタイム	カフェタイム ★ さくら絵本クラブ 13:30～15:00	★布遊びの会 10:30～12:30 ※※※※※ 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	
休み	カフェタイム ★ 練馬区 スマホ教室 14:00～16:00 ※※※※※ 体操⑧ 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	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① 10:30～13:30 カフェタイム
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
休み	祝日 海の日	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⑩ 詳細は裏面	カフェタイム ほほえみ・あ組 15:15～ ※※※※※ 体操⑤ 詳細は裏面	※※※※※ 体操⑦ 詳細は裏面 ★ 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	ぬり絵の会 10:30～11:30 カフェタイム
		21日	22日	23日	24日	25日
休み	カフェタイム ※※※※※ 体操⑨ 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 オレンジカフェ 14:00～15:00	カフェタイム 街かど健康講座 14:00～15:00	カフェタイム 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② 10:30～13:30 ※※※※※ レクリエーション⑪ 詳細は裏面
		28日	29日	30日	31日	問い合わせ先・予約: 桜台地域包括支援センター ☎ 5946-2311 体操・レクリエーションは 裏面参照!
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	終日 カフェタイム			

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 7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 7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 7月10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 7月1日(月) 14:00~15:15

桜台地域集会所・集会室1, 2

⑤ 7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 7月5日(金) 14:00~15:00

ケアカフェ さくら

⑦ 7月19日(金) 10:30~11:30

ケアカフェ さくら

⑧ 転ばぬ先の杖体操

※7月は日時変更になっています

7月8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

7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

7月17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

7月27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※