

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

9月2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	7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 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	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	★ さくら絵本クラブ 13:30~15:00	※※※※※ 体操⑥ 詳細は裏面	介護相談 交流カフェ 14:00~16:00
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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 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① 10:30~13:30
	※※※※※ 体操⑧ 詳細は裏面	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	編み物の会 14:00~15:00	カフェタイム
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
休み	祝日 敬老の日	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	ぬり絵の会 10:30~11:30
		あんずの家 11:30~13:00	※※※※※ 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	カフェタイム
		カフェタイム	※※※※※ 体操⑤ 詳細は裏面	夢見草の会 14:00~15:00		
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
祝日 秋分の日	振替休日	あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00	街かど健康講座 10:30~11:30	eスポーツ体験会 11:00~12:00	カフェタイム	麻雀の会② 10:30~13:30
		オレンジカフェ 14:00~15:00	カフェタイム	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
29日	30日	<p><b>体操・レクリエーションは裏面参照！</b></p>  <p>※熱中症特別警戒アラートが発表された際は 中止といたします。</p> 				
休み	カフェタイム					
	※※※※※ 体操⑨ 詳細は裏面					

# 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 9月4日(水)10:00~

地区区民館・レクルーム  
※上履き持参※

② 健康体操 9月12日(木)14:00~

桜台地域集会所・集会室1, 2

③ ほぐレク体操 9月11日(水) 14:00~14:45 ケアカフェ さくら

いきいき健康体操(新谷先生)

④ 9月2日(月) 14:00~15:15 桜台地域集会所・集会室1, 2

⑤ 9月19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 9月6日(金) 14:00~15:00 ケアカフェ さくら

⑦ 9月20日(金) 10:30~11:30 ケアカフェ さくら

⑧ 転ばぬ先の杖体操

※9月は開催日時が変わります※

9月9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

※9月は開催日時が変わります※

9月30日(月) 14:00~15:00

桜台地域集会所・集会室1, 2

⑩ くらら体操

9月18日(水) 14:00~15:00

ケアカフェ さくら

問い合わせ先・予約: 桜台地域包括支援センター

☎ 5946-2311