

趣味活動・講座

※すべて予約制です※

10月1日(火)9時より申し込み開始です。

※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。※

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 体操・レクリエーションは裏面参照！						★印は、各団体へ直接お申込み下さい。
		1日	2日	3日	4日	5日
		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	終日 カフェタイム
		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	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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 練馬区スマホ教室 14:00~16:00	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
	※※※※※ 体操④ 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
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
休み	祝日 スポーツの日	折り紙の会 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	カフェタイム 練馬区スマホ教室 14:00~16:00	カフェタイム ほほえみ・あ組 15:15~	※※※※※ 体操⑦ 詳細は裏面	めり絵の会 10:30~11:30
		あんずの家 11:30~13:00	※※※※※ 体操⑩ 詳細は裏面	※※※※※ 体操⑤ 詳細は裏面	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		夢見草の会 14:00~15:00		
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
休み	★ 布遊びの会 10:30~12:30	あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00	カフェタイム	eスポーツ体験会 11:00~12:00	カフェタイム	麻雀の会 10:30~13:30
	※※※※※ 体操⑧ 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	カフェタイム
27日	28日	29日	30日	31日		
休み	カフェタイム	あんずの家 お菓子販売 11:30~13:00	終日 カフェタイム	終日 カフェタイム		
	体操⑨ 詳細は裏面	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 10月2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 10月10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 10月9日(水) 14:00~14:45

ケアカフェ さくら

健康いきいき体操

④ 10月7日(月) 14:00~15:15

桜台地域集会所・集会室1, 2

⑤ 10月17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 10月4日(金) 14:00~15:00

ケアカフェ さくら

⑦ 10月18日(金) 10:30~11:30

ケアカフェ さくら

⑧ 転ばぬ先の杖体操

10月21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

10月28日(月) 14:00~15:00

桜台地域集会所・集会室1, 2

⑩ くらら体操

10月16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