

月		火	水	木	金
午前	<p>ダイイチ白樺店 白樺通 ダイイチ白樺店 ディノス ポウル 帯広 ドリームタウン 白樺 西17条 帯広市白樺16条西7丁目2-1 ダイイチ白樺店内</p>	<p>最新版のスケジュールを 真宗協会ホームページでも 確認できます <a href="http://shinsyukyokai.jp/">http://shinsyukyokai.jp/</a></p>	1 無料低額診療に関する相談ブース 10:00~12:00 無料または低額な料金で行う診療について (福)真宗協会・帯広光南病院 参加料:無料 健康セルフマッサージ(骨盤体操) 14:00~15:00 手圧マッサージ、骨盤体操、リンパマッサージなど せのんさん 参加料:無料	2 タイ古式マッサージ体験 10:00~12:00 タイ古式マッサージを体験してみませんか? 達本先生 体験料:500円 口からはじめる健康づくり 13:00~15:00 歯科衛生士のお口の相談と口腔体操 (福)真宗協会・帯広慈恩の里 参加費:無料	3 憲法記念日 お休み
午後			6 振替休日 お休み	7 ラジオ体操みんなの体操 10:00~12:00 ラジオ体操などで健康な体づくり 内海先生 参加料:無料 振り込め詐欺防止講話 13:30~14:30 振り込め詐欺などの詐欺にあわないために 帯広警察署 参加料:無料	8 耳つぼマッサージ体験 10:00~12:00 耳つぼマッサージで腰痛などを改善 エステサロンももか 体験料:100円 牛乳パックからペン立てをつくらう! 13:00~15:00 誰でも簡単! 楽しく小物作り (福)真宗協会・帯広慈光学園 参加料:無料
午前	13	14 ラジオ体操みんなの体操 10:00~12:00 ラジオ体操などで健康な体づくり 内海先生 参加料:無料 タイルを使ったコースター作り 13:00~15:00 子どもから高齢者までタイルを使ってコースター作りに挑戦 シノカワホーム 材料費:100円	15 牛乳パックからペン立てをつくらう! 10:00~12:00 誰でも簡単! 楽しく小物作り (福)真宗協会・帯広慈光学園 参加料:無料 健康セルフマッサージ(骨盤体操) 14:00~15:00 手圧マッサージ、骨盤体操、リンパマッサージなど せのんさん 参加料:無料	16 タイ古式マッサージ体験 10:00~12:00 タイ古式マッサージを体験してみませんか? 達本先生 体験料:500円	17 ちりめんで作るお花のブローチ 10:00~12:00 子どもから高齢者まで楽しく物作り (福)真宗協会・帯広至心寮 参加料:無料 タブレット体験 13:00~15:00 今はやりのタブレットにさわってみませんか? (株)ハイパーネット 参加料:無料
午前	20	21 ラジオ体操みんなの体操 10:00~12:00 ラジオ体操などで健康な体づくり 内海先生 参加料:無料	22 笑いヨガ 10:00~11:30 笑いヨガの呼吸法で心も体も元気に! 大村先生 参加料:無料 介護用品展示・体験会 13:00~15:00 車イスなどたくさんの介護用品を展示説明 テイスティア京屋 参加料:無料	23 タイ古式マッサージ体験 10:00~12:00 タイ古式マッサージを体験してみませんか? 達本先生 体験料:500円 リンパトリートメント体験 13:00~15:00 肩、首のコリをほぐし、リンパの流れを良くします サロンdeチャーミー 体験料:100円~	24 タブレット体験 13:00~15:00 今はやりのタブレットにさわってみませんか? (株)ハイパーネット 参加料:無料
午後	27	28 ラジオ体操みんなの体操 10:00~12:00 ラジオ体操などで健康な体づくり 内海先生 参加料:無料	29	30 タイ古式マッサージ体験 10:00~12:00 タイ古式マッサージを体験してみませんか? 達本先生 体験料:500円	31
午前					
午後					

午前の活動 10:00~12:00 午後の活動 13:00~15:00

お問合せ  
社会福祉法人真宗協会  
地域支縁くらぶ白樺 専用電話

地域支縁くらぶ白樺は『地域のみなさまの健康や生きがいづくりを支援する』ことを目的とした(株)ダイイチと(福)真宗協会共同の地域貢献事業です  
※活動スケジュールは概ね1週間から10日毎に更新しています。スーパーダイイチ市内全店、芽室店、音更店で配布しています。

Tel.090-5074-0480