

	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 白樺 ドリームタウン 白樺 帯広市白樺16条西2丁目2-1 西17条 ダイイチ白樺店内</p>	<p>活動スケジュールは 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。</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://shinsyukyoukai.jp/">http://shinsyukyoukai.jp/</a></p>		
午後					
	3	4	5	6	7
午前		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	介護用品展示・体験会 10:00~12:00 車イスなどたくさんの介護用品を展示説明 ディステリア京屋 参加料:無料	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	
午後	脳の健康教室 14:00~15:30 『くもん』の学習療法で脳を健康に! (福)光寿会 参加料:4回で1,500円(体験・見学無料)				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
	10	11	12	13	14
午前		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	脳トレ晴れ晴れ教室 10:00~12:00 脳トレで脳晴れ晴れ認知症予防 とかちシニアサポート協会 参加料:100円	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	パステルアート体験 10:00~14:00 誰でも簡単パステルアート体験 パステルリリほ和の輪 材料費:500円~
午後	脳の健康教室 14:00~15:30 『くもん』の学習療法で脳を健康に! (福)光寿会 参加料:4回で1,500円(体験・見学無料)		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	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~	↓ ↓ 14:00まで
	17	18	19	20	21
午前	お顔のリフトアップ体験 10:00~12:00 耳ツボとスキンケアでお顔スッキリ! エステサロンももか 体験料:300円	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	転倒予防教室 10:00~12:00 転倒予防が認知症予防の近道 とかちシニアサポート協会 参加料:無料	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	手ぬいで小物づくり 13:00~15:00 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
午後	そろばんで右脳を活性化 13:00~15:00 そろばんで右脳を活性化して認知症予防 ともみそろばん教室 参加料:無料		終活カフェ 13:00~15:00 カフェを楽しみながら終活を考えてみませんか? (福)刀圭会 参加料:100円		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
	24	25	26	27	28
午前		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	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	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	牛乳パックからペン立てをつくろう! 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
午後	脳の健康教室 14:00~15:30 『くもん』の学習療法で脳を健康に! (福)光寿会 参加料:4回で1,500円(体験・見学無料)	エンディングノート書いてみませんか! 13:00~15:00 人生の棚卸しをチェックするだけで簡単にかけます とかちシニアサポート協会 参加料:ノート代500円	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	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~	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

午前の活動 10:00~12:00

午後の活動 13:00~15:00

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。

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

Tel.090-5074-0480