

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前	<p>ダイイチ白樺店 〒737-0221 広島市白樺16条西2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>	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	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	憲法記念日 お休み
午後			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	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 参加料:無料	
	6	7	8	9	10
午前	振替休日 お休み	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	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	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会 材料費:500円~
午後		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	牛乳パックからペン立てをつくろう! 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	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
	13	14	15	16	17
午前	ハンドマッサージ体験 10:00~12:00 ハンドマッサージで心もリラックス サロン出逢夢 体験料:500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	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	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	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・帯広広心寮 参加料:無料
午後	巨大キャラクターづくり体験 13:00~15:00 お花紙で巨大キャラクターづくりに挑戦 (福)真宗協会・帯広信楽苑 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	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	卓球カフェ 13:00~15:00 卓球で運動、カフェで美味しいコーヒーと仲間づくり (福)真宗協会・法人本部 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
	20	21	22	23	24
午前	体にやさしいウエイトトレーニング 10:00~12:00 日本チャンピオンが教える体にやさしいウエイトトレーニング (福)真宗協会・帯広信楽苑 参加料:無料	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	
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認知症予防 ともみそろばん教室 参加料:無料	新聞紙でエコバッグを作ろう 13:00~15:00 丈夫なので手作り野菜のおすそ分けにも重宝! (福)真宗協会・帯広慈光学園 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 ディステリア京屋 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
	27	28	29	30	31
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	脳トレ晴ればれ教室 10:00~12:00 簡単な体操で認知症予防しませんか? 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	体にやさしいウエイトトレーニング 10:00~12:00 日本チャンピオンが教える体にやさしいウエイトトレーニング (福)真宗協会・帯広信楽苑 参加料:無料
午後	脳の健康教室 体験会 14:00~15:00 6月からスタートする『くもん』学習療法を体験してみませんか (福)光寿会 体験料:無料		転倒予防教室 13:00~15:00 簡単にできる体操で転倒予防! とかちシニアサポート協会 参加料:無料		

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  
Tel.090-5074-0480

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。