

月

火

水

木

金

	1	2	3	4	5
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		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
	8	9	10	11	12
午前	新 ベリーダンス体験 10:30~11:30 年代問わず「健康」「美容」に効果的! Yumi先生 体験料:ペール貸出代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	オイルマッサージ体験 10:00~12:00 頭、首、肩 をオイルマッサージですっきり サロン出逢夢 体験料:オイル代ほか500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~ ↓ ↓ 14:00まで
午後	脳健康教室 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		
	15	16	17	18	19
午前	海の日 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		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			とうけいかいカフェクラブ 13:00~15:00 今月はハンドマッサージ・介護相談も受け付けています (福)刀圭会 参加料:飲み物代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
	22	23	24	25	26
午前	オイルマッサージ体験 10:00~12:00 頭、首、肩 をオイルマッサージですっきり サロン出逢夢 体験料:オイル代ほか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	笑いヨガ 10:00~11:30 笑いよ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て認知症予防 ともみそろばん教室 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		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
	29	30	31		
午前	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:プリント代100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	新 ちょっとした支え合いサポーター養成講座 基本講座① 10:30~12:00 地域で互いに支え合うことの必要性を伝える講座 帯広市第1層生活支援コーディネーター 参加料:無料		
午後	脳健康教室 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)				

午前の活動 10:00~12:00

午後の活動 13:00~15:00

新 は新しい活動です。

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。

お問い合わせ
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