

	月	火	水	木	金
午前	<p>ダイイチ白樺店 白樺通 ドリムタウン 白樺 ダイイチ白樺店内 西17条 帯広市白樺16条西2丁目2-1</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。 <b>スーパーダイイチ</b> 市内全店、芽室店、音更店で 配布しています。</p> <p>株式会社ダイイチ <b>Daichi</b></p>		<p><b>最新版のスケジュールを</b> 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>	<p><b>活動団体・個人を大募集!</b> サークル活動や趣味を活かして 地域の方々の 健康や楽しみづくりのために ご活躍いただける団体・個人を 募集しています</p>
午後		3	4	5	6
午前	<p>新聞紙でエコバッグを作ろう 10:00～12:00 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</p>	<p>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</p>	<p>介護用品展示・体験会 10:00～12:00 車イスなどたくさん介護用品を展示説明 ディステリア京屋 参加料:無料</p>	<p>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? 里楽つくす 体験料:500円</p>	<p>卓球カフェ 10:00～12:00 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</p>
午後	<p><b>新</b> 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)</p>	<p><b>新</b> 住宅なんでも相談会 13:00～15:00 ～補助金を使ってリフォーム～ 北海道建築士事務所協会 参加料:無料</p>	<p><b>新</b> 柔道整復師の「腰痛・ひざ痛・関節痛お悩み相談室」 13:00～15:00 腰痛・ひざ痛・関節痛のお悩みをズバリ解決 (福)真宗協会・帯広慈恵の里 参加料:無料</p>	<p>無料低額診療に関する相談ブース 13:00～15:00 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</p>	<p><b>新</b> 白樺細工体験 13:00～15:00 白樺の樹皮テープで『しおり』を編んでみませんか? 白樺衣食住プロジェクト 体験料:100円</p>
	10	11	12	13	14
午前	<p>かんたん手作り小物 10:00～12:00 今回は『簡単!手ぬぐいで作るエコバッグ』です (福)真宗協会・帯広至心寮 参加料:無料</p>	<p>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</p>	<p>脳トレ晴ればれ教室 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:プリント代100円</p>	<p>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? 里楽つくす 体験料:500円</p>	<p>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～</p>
午後	<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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:オイル代ほか100円～</p>	<p>↓ ↓ 14:00まで</p>
	17	18	19	20	21
午前	<p><b>新</b> 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:オイル代ほか300円</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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? 里楽つくす 体験料:500円</p>	<p>脳トレで認知症予防! 10:00～12:00 脳トレで楽しく脳を活性化 (福)真宗協会・帯広はちす園 参加料:無料</p>
午後	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>とうけいかいカフェクラブ 13:00～15:00 今日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</p>	<p>かんたん手作り小物 13:00～15:00 誰でも簡単に小物づくり 手先を使って認知症予防も! (福)真宗協会・帯広至心寮 参加料:無料</p>	<p>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</p>
	24	25	26	27	28
午前	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>笑いヨガ 10:30～12:00 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</p>	<p>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? 里楽つくす 体験料:500円</p>	<p>がんについて考えよう～肺がん予防～ 10:00～12:00 肺の機能チェックもできます 帯広市健康推進課 参加料:無料</p>
午後	<p><b>新</b> 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)</p>	<p><b>新</b> 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</p>	<p>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</p>	<p>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:オイル代ほか100円～</p>	<p>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</p>

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。

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。