

	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? 里楽つくす 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)	白樺細工体験 13:00~15:00 白樺樹皮で『しおり』や『はさみケース』などを作ってみませんか? 白樺衣食住プロジェクト 体験料:材料代100円~	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? とちかシニアサポート協会 参加料:プリント代100円	転倒予防教室 13:00~15:00 転倒予防が認知症予防の近道 とちかシニアサポート協会 参加料:無料	タブレット体験 13:00~15:00 Wi-Fiって?YouTubeを使ってみよう! (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? 里楽つくす 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 タブレットで遊んでみよう (株)ハイパーネット 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	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300円	
	海の日 15	16	17	18	19
午前	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	福祉用具とくらしの相談展示会 10:00~12:00 癒し茶話会&アロマ虫除けスプレー作り同時開催 ディステリア京屋 アロマスプレー参加者のみ材料費300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? 里楽つくす 体験料:500円	
午後		タブレット体験 13:00~15:00 Wi-Fiって?YouTubeを使ってみよう! (株)ハイパーネット 参加料:無料	とうけいかいカフェクラブ 13:00~15:00 今月は「骨粗鬆症」がテーマです (福)刀圭会 参加料:飲み物代100円	タブレット体験 13:00~15:00 タブレットで遊んでみよう (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? 里楽つくす 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	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300円	タブレット体験 13:00~15:00 Wi-Fiって?YouTubeを使ってみよう! (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? とちか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)	健康いきいき笑いのレクリエーション 13:00~15:00 軽運動やゲーム、脳トレで楽しく健康に とちかシニアサポート協会 参加料:ノート代100円	タブレット体験 13:00~15:00 タブレットで遊んでみよう (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

新 は新しい活動です。

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

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