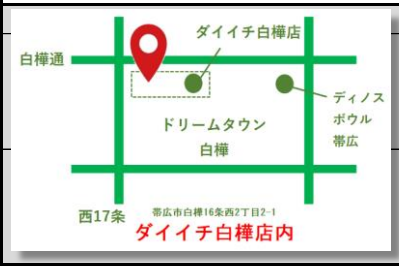
2019年7月　地域支縁くらぶ白樺 活動スケジュール

2019年6月7日 現在

	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？ 里楽っくす　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)				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？ ㈱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:ベール貸出代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？ 里楽っくす　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 パステルりりほ和の輪会　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)		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100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	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？ 里楽っくす　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「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 今はやりのタブレットにさわってみませんか？ ㈱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？ 里楽っくす　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？ ㈱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	ちょっとした支え合いサポーター養成講座 基本講座① 新 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 とかちシニアサポート協会　参加料:ノート代100円			



社会福祉法人 真宗協会
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
http://shinsyukyoukai.jp/

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