

月

火

水

木

金

午前		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 		<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		1 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	2 <b>新</b> 香り香るキラキラアロマスライム 10:00~12:00 安心安全なエッセンシャルオイルでスライムを作ります AROMALL 参加料:容器代100円
		午後		<b>新</b> 遊びの広場 10:00~12:00 こどもは走り回って夜ぐっすり、ママはママ同士で交流 とち子育で支援センター 参加料:無料  <b>新</b> 親子でそろばん体験!! 13:00~14:30 親子で楽しくそろばん!フラッシュ暗算体験も ともみそろばん教室 参加料:無料		<b>新</b> 香り香るキラキラアロマスライム 10:00~12:00 安心安全なエッセンシャルオイルでスライムを作ります AROMALL 参加料:容器代100円  卓球倶楽部 13:00~15:00 卓球で楽しく運動と仲間づくり (福)真宗協会 参加料:無料	
午前	<b>新</b> 遊びの広場 10:00~12:00 こどもは走り回って夜ぐっすり、ママはママ同士で交流 とち子育で支援センター 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	卓球倶楽部 13:00~15:00 卓球で楽しく運動と仲間づくり (福)真宗協会 参加料:無料	卓球倶楽部 10:00~12:00 卓球で楽しく運動と仲間づくり (福)真宗協会 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	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 教材料:4回で1,500円(体験・見学無料)	<b>新</b> エンディングノート書いてみませんか! 13:00~15:00 今回は実際にノートに記入します とちシニアサポート協会 参加料:ノート持参の方100円、ノート購入の方600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	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? とちシニアサポート協会 参加料:プリント代100円	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 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	
<b>振替休日 12</b>		<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>		
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	卓球倶楽部 10:00~12:00 卓球で楽しく運動と仲間づくり (福)真宗協会 参加料:無料	お休み			
午後		エンディングノート書いてみませんか! 13:00~15:00 今回は実際にノートに記入します とちシニアサポート協会 参加料:ノート持参の方100円、ノート購入の方600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		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		
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? とちシニアサポート協会 参加料:プリント代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? 里楽つくす 体験料:500円	転倒予防教室 10:00~12:00 転倒予防が認知症予防の近道 とちシニアサポート協会 参加料:プリント代100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	とうけいかいカフェクラブ 13:00~15:00 今月は「ふまネット」がテーマです (福)刀圭会 参加料:飲み物代100円	貸し切り 12:30~15:30 定例会 白樺長生会	卓球倶楽部 13:00~15:00 卓球で楽しく運動と仲間づくり (福)真宗協会 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		
午前	ちよとした支え合いサポーター養成講座 基本講座② 10:15~12:15 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	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 10:30~12:00 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	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	卓球倶楽部 10:00~12:00 卓球で楽しく運動と仲間づくり (福)真宗協会 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 教材料: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		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		

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

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  
※活動内容が変更になる場合があります。概ね1週間から10日毎に更新していますのでご確認ください。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