

	月	火	水	木	金
午前		<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</p> <p>スーパーダイイチ</p> <p>市内全店、芽室店、音更店で 配布しています</p>	<p>白樺 いよいよ！ 土日開催スタート！！</p> <p>活動いただける 団体・個人を募集しています</p>	小野 1	小野 2
午後				小野 5	達本 6
午前	<p>新</p> <p>遊びの広場 10:00～12:00</p> <p>こどもは走り回って夜ぐっすり、ママはママ同士で交流 とち子育て支援センター 参加料:無料</p>	<p>ラジオ体操みんなの体操 10:00～12:00</p> <p>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>香り香るキラキラアロマスライム 10:00～12:00</p> <p>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</p>	<p>タイ古式マッサージ体験 10:00～12:00</p> <p>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>新</p> <p>香り香るキラキラアロマスライム 10:00～12:00</p> <p>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</p>
午後	<p>脳の健康教室 14:00～15:30</p> <p>『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)</p>	<p>新</p> <p>親子でそろばん体験！！ 13:00～14:30</p> <p>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</p>	<p>蕨光</p> <p>卓球倶楽部 13:00～15:00</p> <p>卓球で楽しく運動と仲間づくり (福)真宗協会 参加料:無料</p>	<p>リンパトリートメント体験 13:00～15:00</p> <p>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</p>	<p>パステルアート体験 10:00～14:00</p> <p>誰でも簡単パステルアート体験 パステルリりほ和の輪会 材料費:500円～</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>14:00まで</p>
午前	<p>振替休日 12</p> <p>お休み</p>	<p>達本 13</p> <p>ラジオ体操みんなの体操 10:00～12:00</p> <p>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>達本 14</p> <p>はち</p> <p>卓球倶楽部 10:00～12:00</p> <p>卓球で楽しく運動と仲間づくり (福)真宗協会 参加料:無料</p>	<p>盆休日 15</p> <p>お休み</p>	<p>達本 16</p> <p>至心</p> <p>かんたん手作り小物 10:00～12:00</p> <p>前回まで製作品数種からお好きな物をお作りください (福)真宗協会・帯広至心寮 参加料:無料</p>
午後	<p>地域支縁くらぶ 白樺</p>	<p>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 とち子育て支援センター 参加料:ノート持参の方100円、ノート購入の方600円</p>	<p>健康セルフマッサージ(骨盤体操) 14:00～15:00</p> <p>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>地域支縁くらぶ 白樺</p>	<p>タブレット体験 13:00～15:00</p> <p>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	<p>達本 19</p> <p>白樺細工体験 10:00～12:00</p> <p>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～</p>	<p>達本 20</p> <p>ラジオ体操みんなの体操 10:00～12:00</p> <p>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>小野 21</p> <p>脳トレ晴ればれ教室 10:00～12:00</p> <p>簡単な体操で認知症予防しませんか？ とち子育て支援センター 参加料:プリント代100円</p>	<p>小野 22</p> <p>タイ古式マッサージ体験 10:00～12:00</p> <p>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>達本 23</p> <p>転倒予防教室 10:00～12:00</p> <p>転倒予防が認知症予防の近道 とち子育て支援センター 参加料:プリント代100円</p>
午後	<p>そろばんで右脳を活性化 13:00～15:00</p> <p>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>とうけいかいカフェクラブ 13:00～15:00</p> <p>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</p>	<p>貸し切り 12:30～15:30</p> <p>定例会 白樺長生会</p>	<p>福祉用具とくらしの相談展示会 13:00～15:00</p> <p>癒し茶話会&安眠アロマ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</p>	<p>マイ</p> <p>卓球倶楽部 13:00～15:00</p> <p>卓球で楽しく運動と仲間づくり (福)真宗協会 参加料:無料</p>
午前	<p>小野 26</p> <p>ちょっ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</p> <p>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</p>	<p>小野 27</p> <p>ラジオ体操みんなの体操 10:00～12:00</p> <p>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>達本 28</p> <p>笑いヨガ 10:30～12:00</p> <p>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>小野 29</p> <p>タイ古式マッサージ体験 10:00～12:00</p> <p>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>達本 30</p> <p>本部</p> <p>卓球倶楽部(カフェあり) 10:00～12:00</p> <p>卓球で楽しく運動と仲間づくり (福)真宗協会 参加料:無料</p>
午後	<p>脳の健康教室 14:00～15:30</p> <p>『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)</p>	<p>オイルマッサージ体験 13:00～15:00</p> <p>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>健康セルフマッサージ(骨盤体操) 14:00～15:00</p> <p>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>タブレット体験 13:00～15:00</p> <p>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>タブレット体験 13:00～15:00</p> <p>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。

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。

お問合せ
地域支縁くらぶ白樺 専用電話
受付時間 平日 9:30～15:30

Tel.090-5074-0480