



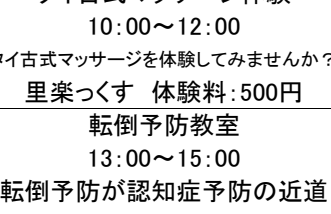
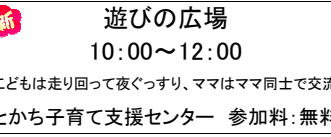
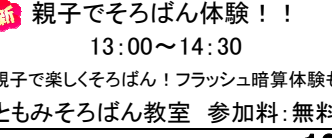

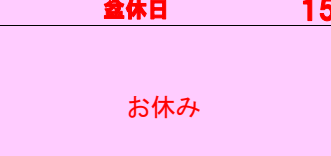



日 月 火 水 木 金 土

					1	2	3
午前					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					転倒予防教室 13:00~15:00 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:プリント代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? (株)ハイパーネット 参加料:無料	
	4	5	6	7	8	9	10
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	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	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~	
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)		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	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	↓ ↓ 14:00まで	
	11	12	13	14	15	16	17
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	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	かんたん手作り小物 10:00~12:00 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	
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 とか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	
	18	19	20	21	22	23	24
午前		白樺細工体験 10:00~12:00 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~	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? とか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 とか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	福祉用具とくらしの相談展示会 13:00~15:00 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	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	
	25	26	27	28	29	30	31
午前		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 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(カフェあり) 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)	オイルマッサージ体験 13:00~15:00 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	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	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

 は今月からスタートする新しい活動です。

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 9:30~15:30
TEL.090-5074-0480