







	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前	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 とかち子育て支援センター 参加料:無料	やわ 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	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	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	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)	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	脳トレ晴ればれ教室 13:00~15:00 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
	9	10	11	12	13
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	慈恩 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	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	新 めまっちの健康体操 13:30~14:30 楽しく脳もカラダも活性化しませんか! めまっち 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	
	16	17	18	19	20
午前	敬老の日 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	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		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	とうけいかいカフェクラブ 13:00~15:00 今月は「介護保険入門」がテーマです (福)刀圭会 参加料:飲み物代100円	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	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
	23	24	25	26	27
午前	秋分の日 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	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	本部 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		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	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
	30				
午前	エンディングノート書いてみませんか? 10:00~12:00 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		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 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 株式会社ダイイチ 	 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/	 いよいよ! 土日開催スタート!! 活動いただける 団体・個人を募集しています
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)				

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がづくりを支援する』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 平日 9:30~15:30
Tel.090-5074-0480