


	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	ハワイアンフラビクス 10:00~12:00 お子様連れ、ご年配の方でも、みなさんで楽しみましょう ホークーラニゆきえ 参加料:無料 スカートを貸します	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 とち子育て支援センター 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	『ふまねっとDe健康づくり』 10:00~11:30 認知症予防にもなる「ふまねっと」を体験してみませんか? ふまねっと帯広 参加料:200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	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	<b>新</b> はじめての太極拳 10:30~12:00 有酸素運動で心身をリフレッシュ 日本武術太極拳公認指導員 加納 体験料:300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)	福祉用具とくらしの相談展示会 13:00~15:00 癒し茶話会同時開催 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	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? とち子育て支援センター 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、首のこりをほぐし、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	いきいき百歳体操 13:30~15:00 筋力アップで転ばない体づくり うしおだ健康クリニック 参加料:無料
	8	9	10	11	12	13	14
午前	ハワイアンフラビクス 10:00~12:00 お子様連れ、ご年配の方でも、みなさんで楽しみましょう ホークーラニゆきえ 参加料:無料 スカートを貸します	スイング ボディ体験 10:00~12:00 「頭スイッチOFF」で心身の不調を改善 team swing body TOKACHI 体験料: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	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 パステルリりほ和の輪会 材料費:500円~	エンディングノート書いてみませんか? 10:00~12:00 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
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)	ぬまっちの健康体操 13:30~14:30 楽しく脳もカラダも活性化しませんか! ぬまっち 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	健康教室 14:00~15:00 糖質制限勉強会 ハートサウンズもりクリニック 参加料:無料	↓ ↓ 14:00まで	
	15	16	17	18	19	20	21
午前		転倒予防教室 10:00~12:00 転倒予防が認知症予防の近道 とち子育て支援センター 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	『ふまねっとDe健康づくり』 10:00~11:30 認知症予防にもなる「ふまねっと」を体験してみませんか? ふまねっと帯広 参加料:200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	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	<b>新</b> はじめての太極拳 10:30~12:00 有酸素運動で心身をリフレッシュ 日本武術太極拳公認指導員 加納 体験料:300円
午後	親子でプログラミング教室 13:00~15:00 まずはゲーム感覚で感じてみませんか! (株)ハイパーネット 参加料:無料	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「運動と栄養のお話」がテーマです (福)刀圭会 参加料:飲み物代100円	リンパトリートメント体験 13:00~15:00 肩、首のこりをほぐし、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		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	ハワイアンフラビクス 10:00~12:00 お子様連れ、ご年配の方でも、みなさんで楽しみましょう ホークーラニゆきえ 参加料:無料 スカートを貸します	スイング ボディ体験 10:00~12:00 「頭スイッチOFF」で心身の不調を改善 team swing body TOKACHI 体験料: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 10:30~12:00 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	親子でプログラミング教室 13:00~15:00 まずはゲーム感覚で感じてみませんか! (株)ハイパーネット 参加料:無料	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)	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? とち子育て支援センター 参加料:プリント代100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	転倒予防教室 13:00~15:00 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	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	福祉用具とくらしの相談展示会 13:00~15:00 癒し茶話会&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
	29	30	31				
午前	年末休み	年末休み	年末休み	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 Daichi	<b>新</b> 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 <a href="http://shinsyukyukai.jp/">http://shinsyukyukai.jp/</a>		<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
午後							

午前の活動 10:00~12:00 午後の活動 13:00~15:00

**新** 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。ダイイチ帯広市内全店、めむろ店、札内店、音更店、オーケー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