


| | 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 | 新 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 13:30~15:00 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 | 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(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 | 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~ | 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 | ネイチャー理論 13:00~15:00 数秘術で自分の強みを知ろう 林ともみ 参加料:500円 | 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 | 新 高血圧の怖さについて 13:30~15:00 薬を飲んでいるだけで安心していませんか? うしおだ健康クリニック 参加料:無料 |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 午前 | 新 はじめての鍼(はり) やってみよう 10:00~12:00 鍼、お灸体験など かわかみ鍼灸院 川上泰弘 参加料:300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 | 新 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「糖尿病に関するお話」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 | アロマクラフト・アロマハンドマッサージ 13:00~15:00 アロマサシェ作り AROMALL 材料費:500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 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 | |
| | 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 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 株式会社ダイイチ Daichi | 真宗協会 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://shinsyukyukai.jp/ |  | 活動団体・個人を大募集! 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