




	日	月	火	水	木	金	土
午前	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 			元日 1 年始休み	2 年始休み	3 年始休み	4 年始休み
午後	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/						
	5	6	7	8	9	10	11
午前	年始休み	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	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	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~	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		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	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	エンディングノート書いてみませんか? 13:00~15:00 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
	12	13	14	15	16	17	18
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、みなさんで楽しませよう ホークーラニゆきえ 参加料:無料 スカートを貸します	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	『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	アロマクラフト・アロマハンドマッサージ 10:00~12:00 アロマサシェ作り AROMALL 材料費: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	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	親子でそろばん教室 13:00~14:30 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	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	とうけいかいカフェクラブ 13:00~15:00 今月は「ポッチャ体験」がテーマです (福)刀圭会 参加料:飲み物代100円		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	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
	19	20	21	22	23	24	25
午前	はじめての鍼(はり) やってみよう 13:00~15:00 鍼、お灸体験など かわかみ鍼灸院 川上泰弘 参加料:300円	ディンプルアート体験 10:00~12:00 塗り絵を通して、ご自身のご褒美時間に!! 高井真由美 参加料: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	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)	スイング ボディ体験 13:00~15:00 「頭スイッチOFF」で心身の不調を改善 team swing body TOKACHI 体験料:500円	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	新 キャッシュレスって何? 13:00~15:00 話題のキャッシュレス 0から教えます (株)ハイパーネット 参加料:無料	かんたん手作り小物 13:00~15:00 手縫いでかんたん! シェル型ポーチ (福)真宗協会・帯広至心寮 参加料:無料	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
	26	27	28	29	30	31	
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、みなさんで楽しませよう ホークーラニゆきえ 参加料:無料 スカートを貸します	貸し切り 10:00~12:00 健康体操 グリーンピースの会	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	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	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	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)	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	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	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ndeチャーミー 体験料:オイル代ほか300円	新 キャッシュレスって何? 13:00~15:00 話題のキャッシュレス 0から教えます (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。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