



	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 ホークラニゆきえ 参加料500円 スカートお貸しします	遊びの広場 10:00~12:00 子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	エンディングノート書いてみませんか? 10:00~12:00 と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	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	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				あなたとあなたの周りに喜びを増やす 新 13:00~15:00 絶好調筆文字講座 古内孝明先生 参加料:500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	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	
	8	9	10	11	12	13	14
午前	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	新 健康ヨガ 10:00~11:30 ヨガで柔軟性やバランス力をアップしましょう 鈴鹿先生 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	転倒予防教室 10:00~12:00 転倒予防が認知症予防の近道 とちシニアサポート協会 参加料:プリント代100円	タイ古式&足圧マッサージ体験 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	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	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? とちシニアサポート協会 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	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	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
	15	16	17	18	19	20	21
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 ホークラニゆきえ 参加料500円 スカートお貸しします	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&足圧マッサージ体験 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	春分の日 10:00~12:00 アロマサシェ作り AROMALL 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	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? とちシニアサポート協会 参加料:プリント代100円	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	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		
	22	23	24	25	26	27	28
午前		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&足圧マッサージ体験 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	ぬまっちの健康体操 10:00~11:30 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	
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? とちシニアサポート協会 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 とちシニアサポート協会 参加料:プリント代100円	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	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
	29	30	31				
午前	テニスボールで筋膜リリース 10:00~12:00 筋膜リリースしてカラダ動かしやすく! せのんさん 参加料:100円	新 健康ヨガ 10:00~11:30 ヨガで柔軟性やバランス力をアップしましょう 鈴鹿先生 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	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 Daicichi			
午後	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	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)		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		 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/	

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