







	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	<p><b>コロナウイルス感染症対策を実施しています</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>自動消毒・検温</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ソーシャルディスタンス</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>マスクの着用</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>空間除菌装置の設置</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>人数制限(最大25人)</p> </div> </div>						
	3	4	5	6	7	8	9
午前		タイ古式&足健法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	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	からだ全体測定(インボディ)&健康相談会 10:00~12:00 水分・筋肉・脂肪量をチェック! ナカジマ薬局 栄養サポート		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)	かんたん終活 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	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	リンパトリートメント体験【チャーミー】 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 チャーミー 体験料:500円	健康ヨガ 13:00~15:00 ヨガで心も体も元気に 鈴鹿 参加料:500円	ざっくり古事記 13:00~15:00 紙芝居で分かりやすく古事記を学びます ともみ 参加料:500円
	10	11	12	13	14	15	16
午前	ハワイアンフラビクス 10:30~11:45 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 スカートお貸します	タイ古式&足健法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	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	ヒーリングライアー&宇宙語体験 13:00~15:00 いつもと違う体験してみませんか? かよこ&ともこ	癒しの時間体験 10:00~12:00 マスクチャーム製作ほか ちるちる チャーム製作1つ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		脳健康教室 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)	タロット占&手相鑑定体験 13:00~15:00 タロット占&手相鑑定を体験してみませんか? クリアハート 体験料10分500円	かんたんお習字 13:00~15:00 選んで書いてフレームに飾る とかちシニアサポート協会 参加料:200円		健康ヨガ 13:00~15:00 ヨガで心も体も元気に 鈴鹿 参加料:500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
	17	18	19	20	21	22	23
午前		タイ古式&足健法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	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			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	CSFブラクティス(脳脊髄液調整法) 13:00~15:00 睡眠の質を高める調整法体験 ななMEGURI 体験料:500円	脳健康教室 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)	かんたん終活 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	タロット占&手相鑑定体験 13:00~15:00 タロット占&手相鑑定を体験してみませんか? クリアハート 体験料10分500円	リンパトリートメント体験【マーブル】 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 マーブル 体験料:500円	健康ヨガ 13:00~15:00 ヨガで心も体も元気に 鈴鹿 参加料:500円	ディンプルアート体験 13:00~15:00 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
	24	25	26	27	28	29	30
午前	ハワイアンフラビクス 10:30~11:45 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 スカートお貸します	タイ古式&足健法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	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	かんたんお習字 10:00~12:00 選んで書いてフレームに飾る とかちシニアサポート協会 参加料:200円	ぬまっちの元気になる体操 10:00~11:30 楽しく脳も活性化しませんか? ぬまっち 参加料:500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
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)	スマホ教室 13:00~14:00 スマホを購入したら知っておきたい5つの事 (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	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	健康ヨガ 13:00~15:00 ヨガで心も体も元気に 鈴鹿 参加料:500円	タロット占&手相鑑定体験 13:00~15:00 タロット占&手相鑑定を体験してみませんか? クリアハート 体験料10分500円
	31	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>お問合せ 地域支縁くらぶ白樺 専用電話 TEL.090-5074-0480 受付時間 9:30~15:30</p>					
午前		<p><b>24時間換気システム</b></p> 					
午後							

**新** は今月からスタートする  
新しい活動です

