

	日	月	火	水	木	金	土	
	<p><b>コロナウイルス感染症対策を実施しています</b></p>  <p>自動消毒・検温</p>  <p>ソーシャルディスタンス</p>  <p>マスクの着用</p>			<p>1</p> <p>『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 タロット占 &amp; 手相鑑定体験 13:00～15:00 タロット占 &amp; 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</p>	<p>2</p> <p>からだ全体測定(インボディ)&amp;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 参加料:500円 温感クリームで温活体験 13:00～15:00 ホットマッサージ、ハンドパラフィンパック あすか マッサージ、パック:各500円</p>	<p>3</p> <p>スマホ教室 10:00～11:00 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 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</p>	<p>4</p> <p>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</p>	
午前	5	6	7	8	9	10	11	
午後								
午前		<p>タイ古式&amp;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</p>	<p>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</p>		<p>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</p>	<p>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</p>	<p>転倒予防教室 10:00～12:00 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</p>	
午後		<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>タロット占 &amp; 手相鑑定体験 13:00～15:00 タロット占 &amp; 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</p>	<p>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</p>		
	12	13	14	15	16	17	18	
午前	<p>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:無料</p>	<p>タイ古式&amp;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</p>	<p>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</p>	<p>『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</p>	<p>ポッチャ体験 10:00～12:00 ポッチャ体験してみませんか? 刀圭会 体験料:無料</p>		<p>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</p>	
午後		<p>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)</p>	<p>タロット占 &amp; 手相鑑定体験 13:00～15:00 タロット占 &amp; 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</p>	<p>ヒーリングライアー &amp; 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 &amp; ともこ 参加料:500円</p>		<p>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</p>		
	19	20	21	22	23	24	25	
午前		<p>タイ古式&amp;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</p>	<p>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</p>	<p>スターシードシェア会 10:00～12:00 スターシードのお話会、瞑想など Love Unity 参加料:500円</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>転倒予防教室 10:00～12:00 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</p>	
午後		<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>健康教室 14:00～15:00 糖質制限勉強会 ハートサウンズもリクリニック 参加料:無料</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
	26	27	28	29	30	31		
午前	<p>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:無料</p>	<p>タイ古式&amp;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</p>	<p>癒しの時間体験 10:00～15:00 トークセン・マスクチャーム製作・カードセッション トークセン10分・チャーム製作1つ・セッション10分 各500円</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">年末年始休み</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.5em;">12月29日～1月3日</p>				 <p>空間除菌装置の設置</p>
午後		<p>癒しの時間体験 10:00～15:00 トークセン・マスクチャーム製作・カードセッション トークセン10分・チャーム製作1つ・セッション10分 各500円</p>						
午前	<p><b>24時間換気システム</b></p> 		<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 <b>TEL.090-5074-0480</b> 受付時間 9:30～15:30</p>					
午後	<p>人数制限(最大25人)</p> 		<p><b>新</b> は今月からスタートする 新しい活動です</p>				 <p>ダイイチ白樺店 白樺通 ドリムタウン 白樺 ディンス ポウル 帯広 西17条 帯広市白樺16条西2丁目2-1 ダイイチ白樺店内</p>	