

	日	月	火	水	木	金	土							
	<p style="text-align: center;">あけましておめでとうございます</p> <p style="text-align: center;">ソーシャルディスタンス</p> <p style="text-align: center;">自動消毒・検温 マスクの着用</p> <p style="text-align: center;">コロナウイルス感染症対策を実施しています</p> <p style="text-align: center;">人数制限(最大25人)</p> <p style="text-align: center;">空間除菌装置の設置 24時間換気システム</p>						<p style="color: red; font-size: 24px;">1</p> <p style="font-size: 24px; color: red;">年末年始休み</p> <p style="font-size: 24px;">12月29日～1月3日</p>							
午前	<p style="color: red; font-size: 24px;">2</p> <p style="font-size: 24px; color: red;">年末年始休み</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">3</p> <p style="font-size: 24px; color: red;">年末年始休み</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">4</p> <p style="font-size: 24px; color: red;">年末年始休み</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">5</p> <p style="font-size: 24px; color: red;">年末年始休み</p>							
午後	<p style="color: red; font-size: 24px;">6</p> <p style="font-size: 24px; color: red;">年末年始休み</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">7</p> <p style="font-size: 24px; color: red;">年末年始休み</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">8</p> <p style="font-size: 24px; color: red;">年末年始休み</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">9</p> <p style="font-size: 24px; color: red;">年末年始休み</p>							
午前	<p style="color: red; font-size: 24px;">9</p> <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 style="color: red; font-size: 24px;">10</p> <p style="color: red; font-size: 24px;">成人の日</p> <p>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</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">11</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 style="color: red; font-size: 24px;">12</p> <p>かんたんお習字(わでん伝筆) 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 style="color: red; font-size: 24px;">13</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>					
午後					<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&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</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>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</p>			
午前	<p style="color: red; font-size: 24px;">16</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">17</p> <p>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</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">18</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 style="color: red; font-size: 24px;">19</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 style="color: red; font-size: 24px;">20</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 style="color: red; font-size: 24px;">21</p>			
午後	<p>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</p>		<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: 100円、ノート購入は別途800円</p>		<p>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</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>			
午前	<p style="color: red; font-size: 24px;">23</p> <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 style="color: red; font-size: 24px;">24</p> <p>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</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">25</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 style="color: red; font-size: 24px;">26</p> <p>笑いヨガ 10:30～11:30 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</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">27</p> <p>かんたんお習字(わでん伝筆) 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 style="color: red; font-size: 24px;">28</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>			
午後	<p>リンパマッサージ&オラクルカード 13:00～15:00 癒しのひとときを 癒しのアジトとうと 体験料: 500円</p>		<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>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</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 ハートサウンズもりクリニック 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>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</p>	
午前	<p style="color: red; font-size: 24px;">30</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">31</p> <p>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</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">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。</p> <p style="color: red; font-size: 24px;">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>									
午後	<p>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</p>		<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>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</p>		<p style="font-size: 24px; color: red;">TEL.090-5074-0480</p>		<p style="color: red; font-size: 24px;">新</p> <p>は今月からスタートする 新しい活動です</p>					