

	日	月	火	水	木	金	土
	  マスクの着用  空間除菌装置の設置  自動消毒・検温  ソーシャルディスタンス  24時間換気システム <p>コロナウイルス感染症対策を実施しています</p>						1
午前							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
午後							新 シルクコスメ&腸活体験 13:00～15:00 みるみる美肌・腸を元気に! ラ・ソワ 体験料:500円
	2	3	4	5	6	7	8
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	目指せ健康長寿 体力測定会 10:00～12:00 AI解析による体力測定会に参加しませんか? レイス治療院 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 14:00～15:00 『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)	アウラ オールインワンジェル体験会 13:00～15:00 ジェルを塗って あら不思議体験 桜田 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	オープンビューティーケア 13:00～15:00 リンパマッサージ10分、ヘッドマッサージ10分 あすかグループ 体験料:各300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		
	9	10	11	12	13	14	15
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、みなさんで楽しませよう ホークラニゆきえ 参加料:無料	遊びの広場 10:00～12:00 子供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	『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	愛を伝える性教育のタッチケア 10:00～12:00 愛が伝わる性のお話とアロマ香るタッチケア まつもと さおり 参加料:無料	タロット占&手相鑑定体験 10:00～12:00 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500円	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
午後	ボードゲーム体験会 13:00～15:00 世界のボードゲームで遊ばせよう 十勝ボードゲーム倶楽部 参加料:300円	手の痛みと辛さ解消 13:00～15:00 超音波ケアで痛みを和らげませんか? くつろぎサロンゆみ 参加料:500円	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	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	新 シルクコスメ&腸活体験 13:00～15:00 みるみる美肌・腸を元気に! ラ・ソワ 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	
	16	17	18	19	20	21	22
午前	マッサージ・指圧・機能訓練 10:00～12:00 症状に対して施術させていただきます フレアス在宅マッサージ 体験料:無料	運動栄養まるごとクラス 10:00～12:00 ビタミン講和&ぬまっち体操 ぬまっち・横井ゆり 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	『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	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	オープンビューティーケア 10:00～12:00 リンパマッサージ10分、ヘッドマッサージ10分 あすかグループ 体験料:各300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	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 14:00～15:00 『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	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	かんたんお習字(わでん伝筆) 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	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
	23	24	25	26	27	28	29
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、みなさんで楽しませよう ホークラニゆきえ 参加料:無料	遊びの広場 10:00～12:00 子供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	『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	健康教室&マッサージ体験 10:00～12:00 健康寿命を延ばすお手伝いをします! フレアス在宅マッサージ 参加料:無料	タロット占&手相鑑定体験 10:00～12:00 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500円	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
午後	愛を伝える性教育のタッチケア 13:00～15:00 愛が伝わる性のお話とアロマ香るタッチケア まつもと さおり 参加料:無料	脳の健康教室 14:00～15:00 『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:100円、ノート購入は別途800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	健康教室 14:00～15:00 精質制限勉強会 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	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
	30	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をづくりを支援する』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	3歳からの性教育とタッチケア講座 10:00～12:00 愛が伝わる性のお話とアロマ香るタッチケア まつもと さおり 参加料:500円	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? 里楽つす 体験料:500円					
午後	アウラ オールインワンジェル体験会 13:00～15:00 ジェルを塗って あら不思議体験 桜田 参加料:無料	脳の健康教室 14:00～15:00 『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)					

新 は今月からスタートする
新しい活動です

