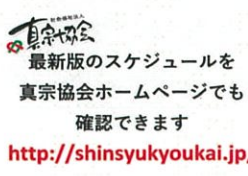




	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前	 <p>地域支縁くらぶ <b>白樺</b> SHIRAKABA</p>	 <p>最新版のスケジュールを 真宗協会ホームページでも 確認できます <a href="http://shinsyukyoukai.jp/">http://shinsyukyoukai.jp/</a></p>	ラジオ体操みんなの体操 10:00~12:00 ラジオ体操などで健康な体づくり 内海先生 参加料:無料	『ふまねっとDe健康づくり』 10:00~11:30 認知症予防にもなる「ふまねっと」を体験してみませんか? ふまねっと帯広 参加料:200円	文化の日 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	腸活ファスティング体験 10:00~12:00 腸を元気に免疫力アップ! ラ・ソワ 体験料: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			目指せ健康長寿 体力測定会 13:00~15:00 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	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	腸活ファスティング体験 13:00~15:00 腸を元気に免疫力アップ! 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	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
	6	7	8	9	10	11	12
午前	気功整体 10:00~12:00 体がポカポカ 巡っていく整体 隠れサロンTeFu 体験料:500円	タイ古式&足療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	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	
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)	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	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	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	知って楽しい! 太極拳講座 13:00~15:00 調身・調心・調息で健康に! 日本武術太極拳公認指導員 加納 体験料:300円
	13	14	15	16	17	18	19
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	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	腸活ファスティング体験 10:00~12:00 腸を元気に免疫力アップ! ラ・ソワ 体験料: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	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	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 (福)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	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
	20	21	22	23	24	25	26
午前	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	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	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	脳トレ晴ればれ教室 10:00~12:00 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&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	アウラ オールインワンジェル体験会 10:00~12:00 ジェルを塗って あら不思議体験 桜田 参加料:無料
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)	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	知って楽しい! 太極拳講座 13:30~15:00 調身・調心・調息で健康に! 日本武術太極拳公認指導員 加納 体験料:300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	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
	27	28	29	30	<p><b>コロナウイルス感染症対策を実施しています</b></p>  マスクの着用  空間除菌装置の設置  自動消毒・検温		
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	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)	目指せ健康長寿 体力測定会 13:00~15:00 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	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			
午前	<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>						
午後	 ソーシャルディスタンス  24時間換気システム		お問い合わせ 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><b>新</b> は今月からスタートする 新しい活動です</p>		

