

	日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4	
午前	 <p>真宗協会 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 http://shinsyukyoukai.jp/</p>		 <p>地域支縁くらぶ 白樺 SHIRAKABA</p>		『ふまねつとDe健康づくり』 10:00~11:30 認知症予防にもなる「ふまねつと」を体験してみませんか? ふまねつと帯広 参加料:200円 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 10:00~12:00 ハンドマッサージ10分、リンパマッサージ10分 あすかグループ 体験料:各500円	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 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	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

午前	5	6	7	8	9	10	11
午後							
午前		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	『ふまねつとDe健康づくり』 10:00~11:30 認知症予防にもなる「ふまねつと」を体験してみませんか? ふまねつと帯広 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:500円	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	建国記念の日 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		脳健康教室 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)	わでん伝筆 13:00~15:00 日本の文化にふれながら心伝わる筆文字を書きましょう とかちシニアサポート協会 参加料:200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	医療介護の相談室 ささえ愛 13:30~15:00 親の介護はある日突然やってくる!! 博愛会 荒 浩美 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	しっかりスキンケア 13:00~15:00 簡単だけどしっかり結果の出るスキンケア 桜田 参加料:500円

午前	12	13	14	15	16	17	18
午後							
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	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	『ふまねつとDe健康づくり』 10:00~11:30 認知症予防にもなる「ふまねつと」を体験してみませんか? ふまねつと帯広 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	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	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 14:00~15:00 『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	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ニック 参加料:無料	気功整体 13:00~15:00 体がポカポカ 巡っていく整体 隠れサロンTeFu 体験料:500円	

午前	19	20	21	22	23	24	25
午後							
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:500円	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	『ふまねつとDe健康づくり』 10:00~11:30 認知症予防にもなる「ふまねつと」を体験してみませんか? ふまねつと帯広 参加料:200円	天皇誕生日	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	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 14:00~15:00 『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	しっかりスキンケア 13:00~15:00 簡単だけどしっかり結果の出るスキンケア 桜田 参加料:500円		

午前	26	27	28	<p>新型コロナウイルス感染症対策を実施しています</p>      <p>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</p>			
午後	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	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				
		脳健康教室 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)	わでん伝筆 13:00~15:00 日本の文化にふれながら心伝わる筆文字を書きましょう とかちシニアサポート協会 参加料:200円				

午前	 <p>株式会社 ダイイチ Daiichi</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>ダイイチ白樺店 ダイイチ帯広市内全店(7丁目) ダイイチ白樺店内</p>
午後	 <p>社会福祉法人 真宗協会</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>	<p>新 は月からスタートする 新しい活動です</p>	