

	日	月	火	水	木	金	土	
			コロナウイルス感染症対策を実施しています					
			 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	
午前							1 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								
午前	2	3	4	5	6	7	8	
午後								
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	リンパマッサージ体験 10:00~12:00 カラダの老廃物を流しましょう! サロンdeチャーミー 体験料:10分500円			
午後	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	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)	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	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: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	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		
午前	9	10	11	12	13	14	15	
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、みなさんで楽しみましょう 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: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	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)	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	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 健康な歯と丈夫な骨を作る 健口と栄養のコツ 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		
午前	16	17	18	19	20	21	22	
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	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	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	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	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	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	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: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	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	
午前	23	24	25	26	27	28	29	
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、みなさんで楽しみましょう 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 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	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 10:00~12:00 マスクチャーム製作ほか ちるちる チャーム製作1つ500円	
午後	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	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)		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	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 13:00~15:00 マスクチャーム製作ほか ちるちる チャーム製作1つ500円		
午前	30	<p>株式会社 ダイイチ Daiichi 社会福祉法人 真宗協会</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>						
午後		<p>新 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 ダイイチ帯広店 ダイイチ白樺店 ダイイチ帯広店</p>						