
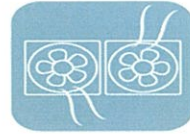


	日	月	火	水	木	金	土
	コロナウイルス感染症対策を実施しています  マスクの着用  空間除菌装置の設置  自動消毒・検温			1	2	3	4
午前				『ふまねつとDe健康づくり』 10:00～11:30 認知症予防にもなる「ふまねつと」を体験してみませんか? ふまねつと帯広 参加料:200円		タロット占&手相鑑定体験 10:00～12:00 タロット占&手相鑑定を体験してみませんか? クリアハート 体験料500円	はじめての太極拳 10:30～12:00 有酸素運動で心身をリフレッシュ 日本武術太極拳公認指導員 加納 体験料:300円
午後				卓球倶楽部 13:00～15:00 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	5 絵本作家のぶみワークショップ 10:30～15:00 読み聞かせ&絵本づくり 一般社団法人青鳥舎 参加料:無料	6 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	7 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	8 『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	9 愛を伝える性教育のタッチケア 10:00～12:00 愛が伝わる性的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	10	11 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	絵本作家のぶみワークショップ 10:30～15:00 読み聞かせ&絵本づくり 一般社団法人青鳥舎 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	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 筋肉は使って貯める「貯筋」のコツ 博愛会 荒浩美 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	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 ハワイアンフラピクス 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	13 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	14 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	15 『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	16 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	17 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	18 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	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	19 愛を伝える性教育のタッチケア 10:00～12:00 愛が伝わる性的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	20 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	21 春分の日 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	22 『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	23 わでん伝筆 10:00～12:00 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	24	25 ちょっとした支え合いサポーター養成講座(基本講座①) 10:30～12:00 地域で支え合う必要性を理解して他者に伝えられる人に 社会福祉法人真宗協会 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	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!! 高井真由美 参加料:500円
午前	26 ハワイアンフラピクス 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	27 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	28 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	29 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 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	31 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	
午後	親子で体験そろばん教室 13:00～15:00 親子でそろばん体験(要予約) 帯広珠算連盟 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			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

 **ソーシャルディスタンス**
1m以上
 **24時間換気システム**

午後

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。

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。

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

新は今月からスタートする
新しい活動です



ダイイチ白樺店
白樺通
ドリムタウン
白樺
ディノス
ポワル
帯広
西17条
帯広市白樺16条2丁目1
ダイイチ白樺店内