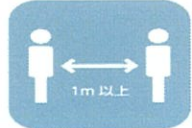



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
午前		タイ古式&足療法足圧マッサージ体験 10:00~12:00 タイ古式マッサージを体験してみませんか? 里楽つくす 体験料:500円	ラジオ体操みんなの体操 10:00~12:00 ラジオ体操などで健康な体づくり 内海先生 参加料:無料	ゴールデンウィークでお休みです 5月3日~5月5日			はじめての太極拳 10:30~12:00 有酸素運動で心身をリフレッシュ 日本武術太極拳公認指導員 加納 体験料:300円
午後							健康ヨガ 13:00~15:00 ヨガで心も体も元気に 鈴鹿 参加料:500円
午前	7	8	9	10	11	12	13
午前		遊びの広場 10:00~12:00 子供は走り回ってぐっすり、ママはママ同士で交流 とから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	デインブルアート体験 10:00~12:00 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	転倒予防教室 10:00~12:00 転倒予防が認知症予防の近道 とからシニアサポート協会 参加料:プリント代100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)	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? とから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(5月) 13:00~15:00 認知症の原因はカビ? 博愛会 荒浩美 参加料:無料	転倒予防教室 10:00~12:00 転倒予防が認知症予防の近道 とからシニアサポート協会 参加料:プリント代100円	はじめてのジュガ 13:00~14:00 セルフ全体の美容、健康体操 AKIKO 体験料:500円
午前	14	15	16	17	18	19	20
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	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	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)	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 竹田 参加料:300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	今・未来の肌診断 13:00~15:00 悩み別スキンケア体験 サロンdeチャーミー 体験料:10分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	
午前	21	22	23	24	25	26	27
午前		遊びの広場 10:00~12:00 子供は走り回ってぐっすり、ママはママ同士で交流 とから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	帯広市・市民意見交換会 10:30~11:30 第九期 高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画 帯広市介護高齢福祉課 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 とから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)	認知症の世界体験 【2回開催】①13:00~②14:00~ VR機器を使って認知症を疑似体験 愛の家グループホーム 体験料:無料	かんたん終活 13:00~15:00 とから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	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	はじめてのジュガ 13:00~14:00 セルフ全体の美容、健康体操 AKIKO 体験料:500円
午前	28	29	30	31	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		
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、みなさんで楽しみましょう 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			

午前

午後



ソーシャルディスタンス




24時間換気システム

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がづくりを支援する』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
 ドリームタウン 白樺
 ダイイチ白樺店内