
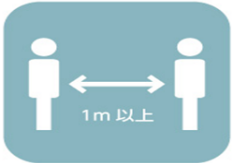


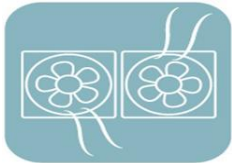


コロナウイルス感染症対策を実施しています

	日	月	火	水	木	金	土
午前	     						1
午後							2

午前	2 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	3 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	4 『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	5 ざっくり古事記 10:00~11:30 紙芝居で分かりやすく古事記を学びます ともみ	6 数秘&カラー®体験会 10:00~12:00 自分の強みや流れを知り自分を生きる味方につけよう はなあかり 体験料:500円	7	8
午後		エンディングノート書いてみませんか? 10:00~12:00 とかちシニアサポート協会 参加料:ノート持参の方100円、ノート購入の方600円		リンパトリートメント体験 13:00~15:00 肩、首のコリをほぐし、リンパの流れを良くします サロンdeチャーミー 体験料:オイル代ほか300円		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	
午前	9 ハワイアンフラビクス 10:00~11:30 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500円 スカートお貸しします	10 タイ古式&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	11 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	12	癒しの時間体験 10:00~15:00 ・トークセン 10分 500円 ・オリジナルマスクチャーム制作 1つ 500円 ・カードセッション 10分 500円	13 原始反射の統合ワーク体験会 10:00~12:00 簡単な統合ワーク体験 モローズ 体験料:500円	14 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 14:00~15:30 『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)	スマホで災害に備えよう! 13:00~15:00 今はやりのタブレットにさわってみませんか? (株)ハイパーネット 参加料:無料			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	15
午前	16	17 タイ古式&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	18 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	19 『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	20 ざっくり古事記 10:00~11:30 紙芝居で分かりやすく古事記を学びます ともみ	21 数秘&カラー®体験会 10:00~12:00 自分の強みや流れを知り自分を生きる味方につけよう はなあかり 体験料:500円	22 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
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	エンディングノート書いてみませんか? 13:00~15:00 とかちシニアサポート協会 参加料:ノート持参の方100円、ノート購入の方600円		リンパトリートメント体験 13:00~15:00 肩、首のコリをほぐし、リンパの流れを良くします サロンdeチャーミー 体験料:オイル代ほか300円		デンプルアート体験 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
午前	23 ハワイアンフラビクス 10:00~11:30 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500円 スカートお貸しします	24 タイ古式&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	25 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	26 笑いヨガ 10:30~12:00 笑いヨガの呼吸法で心も体も元気に! 大村先生 参加料:無料	27	28 原始反射の統合ワーク体験会 10:00~12:00 簡単な統合ワーク体験 モローズ 体験料:500円	29 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 14:00~15:30 『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)			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		はじめての鍼(はり) やってみよう 10:00~12:00 鍼、お灸体験など かわかみ鍼灸院 川上泰弘 参加料:300円

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



午前	30	31 タイ古式&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	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。
午後		親子でそろばん教室 13:00~14:30 親子で楽しくそろばん!フラッシュ暗算体験も ともみそろばん教室 参加料:無料	脳健康教室 14:00~15:30 『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)