

# くらしのサポートセンターえきまえ 2月カレンダー

|    | 日     | 月  | 火                                 | 水   | 木                         | 金  | 土  |
|----|-------|--|-----------------------------------|---|---------------------------|--|----|
| 午前 |       |  |                                   |   |                           |  | 1  |
| 午後 |       |  |                                   |   |                           |  | 休  |
| 午前 | 2     | 3  | 4                                 | 5   | 6                         | 7  | 8  |
| 午後 | 休     | 10:00~11:00<br>つながリズムと脳トレ<br>-----<br>13:15~15:15<br>男の茶の間 | 9:45~14:45<br>お茶の間サロン<br><br>おらん家 | 10:00~11:00<br>歌声<br>-----<br>13:30~15:00<br>体に効く体操                     |                           | 10:00~11:00<br>絵手紙とアートの時間<br>(事前申込・材料費がかかります)<br>-----<br>13:30~14:30<br>筋トレ&ストレッチ | 休  |
| 午前 | 9     | 10   | 11                                | 12  | 13                        | 14   | 15 |
| 午後 | 休     | 10:00~11:00<br>つながリズムと脳トレ<br>-----<br>13:15~15:15<br>男の茶の間 | 建国記念日                             | 10:00~11:00<br>ミュージックケア   | 10:00~11:00<br>ゆっくりゆったりヨガ | 9:45~11:15<br>ぴーすわーくの時間<br>(事前申込・材料費がかかります)  | 休  |
| 午前 | 16    | 17   | 18                                | 19  | 20                        | 21   | 22 |
| 午後 | 休     | 10:00~11:00<br>つながリズムと脳トレ                                  | 9:45~14:45<br>お茶の間サロン<br><br>おらん家 | 10:00~11:30<br>手芸<br>(事前申込・材料費がかかります)<br>-----<br>13:30~15:00<br>体に効く体操 | 10:00~11:00<br>みんなの茶の間    | 10:00~11:00<br>くらしステップ<br>-----<br>13:30~14:30<br>筋トレ&ストレッチ                        | 休  |
| 午前 | 23    | 24   | 25                                | 26  | 27                        | 28   |    |
| 午後 | 天皇誕生日 | 振替休日   | 9:45~14:45<br>お茶の間サロン<br><br>おらん家 |   | 10:00~11:00<br>ゆっくりゆったりヨガ | 9:30~11:30<br>オレンジカフェ・えきまえ<br>-----<br>13:30~14:30<br>レインボータン                      |    |

※お車でお越しの方は『ふれあい駐車場』（産業文化会館向かい）をご利用下さい。

※プログラムは都合により変更・休止になることがありますので、ご了承ください。

お問い合わせ先  
 くらしのサポートセンターえきまえ ☎0257-41-6583  
 地域活動サポートセンター柏崎 ☎0257-47-7229  
 柏崎市役所 介護高齢課 ☎0257-43-9125