

くらしのサポートセンターえきまえ 5月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前						10:00~11:30 絵手紙とアートの時間	憲法記念日
午後						13:30~14:30 筋トレ&ストレッチ	
	4	5	6	7	8	9	10
午前	みどりの日	こどもの日	振替休日	10:00~11:00 歌声	10:00~11:00 ゆっくりゆったりヨガ	9:45~11:15 ぴーすわーくの時間 (事前申込・材料費がかかります)	休
午後				13:30~15:00 体に効く体操	—————		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	休	10:00~11:00 つながリズムと脳トレ	9:45~14:45 お茶の間サロン	10:00~11:00 ミュージックケア	10:00~11:30 みんなの茶の間	10:00~11:00 くらしのステップ	休
午後		13:15~15:15 男の茶の間	おらん家			13:30~14:30 筋トレ&ストレッチ	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休	10:00~11:00 つながリズムと脳トレ	9:45~14:45 お茶の間サロン	10:00~11:30 手芸 (事前申込・材料費がかかります)	10:00~11:00 ゆっくりゆったりヨガ	9:30~11:30 オレンジカフェ・えきまえ	休
午後		13:15~15:15 男の茶の間	おらん家	13:30~15:00 体に効く体操	—————	13:30~14:30 レインボー体操	
	25	26	27	28	29	30	31
午前	休	10:00~11:00 つながリズムと脳トレ	9:45~14:45 お茶の間サロン				休
午後		13:15~15:15 男の茶の間	おらん家				

※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
NPO法人 トライネット
柏崎市役所 介護高齢課

☎0257-41-6583

☎0257-47-7229

☎0257-43-9125