

くらしのサポートセンターえきまえ 1月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
午前					1	2	3
午後					休	休	休
午前	4	5	6	7	8	9	10
午後	休	10:00~11:00 つながリズムと脳トレ 13:00~15:30 男の茶の間	9:45~14:45 お茶の間サロン おらん家	10:00~11:00 歌声 13:30~15:00 体に効く体操	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) 13:30~15:00 絵手紙とアートの時間	休
午前	11	12	13	14	15	16	17
午後	休	成人の日	9:45~14:45 お茶の間サロン おらん家	10:00~11:00 ミュージックケア ———	10:00~11:00 みんなの茶の間 ———	10:00~11:00 くらしのステップ 13:30~14:30 筋トレ&ストレッチ	休
午前	18	19	20	21	22	23	24
午後	休	10:00~11:00 つながリズムと脳トレ 13:00~15:30 男の茶の間	9:45~14:45 お茶の間サロン おらん家	10:00~11:30 手芸 (事前申込・材料費がかかります) 13:30~15:00 体に効く体操	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 13:30~14:30 レインボー体操	休
午前	25	26	27	28	29	30	31
午後	休	10:00~11:00 つながリズムと脳トレ 13:00~15:30 男の茶の間	9:45~14:45 お茶の間サロン おらん家				休

※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 ☎0257-41-6583
NPO法人 トライネット ☎0257-47-7229
柏崎市役所 介護高齢課 ☎0257-43-9125