

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 10:00~11:00 つながりズムと脳トレ	6 9:45~14:45 お茶の間サロン おらん家	7 10:00~11:00 歌声	8 10:00~11:00 ゆっくりゆったりヨガ	9 9:45~11:15 ぴーすわーくの時間 (事前申込・材料費かかります)	10
午後	休	13:00~15:30 男の茶の間	13:30~15:00 体に効く体操	——	13:30~15:00 絵手紙とアートの時間	休	
午前	11	12 成人の日	13 9:45~14:45 お茶の間サロン おらん家	14 10:00~11:00 ミュージックケア	15 10:00~11:00 みんなの茶の間	16 10:00~11:00 くらしのステップ	17
午後	休					13:30~14:30 筋トレ&ストレッチ	休
午前	18	19 10:00~11:00 つながりズムと脳トレ	20 9:45~14:45 お茶の間サロン おらん家	21 10:00~11:30 手芸 (事前申込・材料費かかります)	22 10:00~11:00 ゆっくりゆったりヨガ	23 9:30~11:30 オレンジカフェ・えきまえ	24
午後	休	13:00~15:30 男の茶の間	13:30~15:00 体に効く体操	——	13:30~14:30 レインボータイム	休	
午前	25	26 10:00~11:00 つながりズムと脳トレ	27 9:45~14:45 お茶の間サロン おらん家	28	29	30	31
午後	休	13:00~15:30 男の茶の間					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