

くらしのサポートセンターえきまえ 2月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
午前	1	2	3	4	5	6	7
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		10:00~11:30 絵手紙とアートの時間 13:30~14:30 筋トレ&ストレッチ	
午前	8	9	10	11	12	13	14
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	建国記念の日	10:00~11:00 ゆっくりゆったりヨガ ——	9:45~11:15 ピーすわーくの時間 (事前申込・材料費かかります)	休
午前	15	16	17	18	19	20	21
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・材料費かかります) 13:30~15:00 体に効く体操	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	22	23	24	25	26	27	28
午後	休	天皇誕生日	9:45~14:45 お茶の間サロン おらん家		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 レインボ一体操	休
午前							
午後							

※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
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