

# くらしのサポートセンターえきまえ 8月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
午前						1 10:00~11:30 絵手紙とアートの時間	2
午後						13:30~14:30 筋トレ&ストレッチ	休
午前	3	4 10:00~11:00 つながリズムと脳トレ	5 9:45~14:45 お茶の間サロン	6 10:00~11:00 歌声	7 10:00~11:00 ゆっくりゆったりヨガ	8 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)	9
午後	休	13:00~15:30 男の茶の間	おらん家	13:30~15:00 体に効く体操	—————		休
午前	10	11	12 9:45~14:45 お茶の間サロン	13	14	15	16
午後	休	山の日	おらん家	お盆期間中の各サロンは、日程が変更となっております。			休
午前	17	18 10:00~11:00 つながリズムと脳トレ	19 9:45~14:45 お茶の間サロン	20 10:00~11:30 手芸 (事前申込・材料費がかかります)	21 10:00~11:00 みんなの茶の間	22 9:30~11:30 オレンジカフェ・えきまえ	23
午後	休	13:00~15:30 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	休
午前	24/31	25 10:00~11:00 つながリズムと脳トレ	26 9:45~14:45 お茶の間サロン	27 10:00~11:00 ミュージックケア	28 10:00~11:00 ゆっくりゆったりヨガ	29 10:00~11:00 くらしのステップ	30
午後	休	13:00~15:30 男の茶の間	おらん家		—————	13:30~14:30 筋トレ&ストレッチ	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・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  
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