

くらしのサポートセンターえきまえ 10月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				10:00~11:00 歌声		10:00~11:30 絵手紙とアートの時間	
午後				13:30~15:00 体に効く体操		13:30~14:30 筋トレ&ストレッチ	休
	5	6	7	8	9	10	11
午前		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	10:00~11:00 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)	
午後	休	13:00~15:30 男の茶の間	おらん家		———		休
	12	13	14	15	16	17	18
午前			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 みんなの茶の間		
午後	休	スポーツの日	おらん家	13:30~15:00 体に効く体操		文化祭準備	休
	19	20	21	22	23	24	25
午前		10:00~15:00	10:00~14:00		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	
午後	休	文化祭	文化祭		———	13:30~14:30 レインボー体操	休
	26	27	28	29	30	31	
午前		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				
午後	休	13:00~15:30 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・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