

くらしのサポートセンターえきまえ 11月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
午前							1
午後							休
午前	2	3	4	5	6	7	8
午後	休	文化の日	9:45~14:45 お茶の間サロン おらん家	10:00~11:00 歌声 13:30~14:30 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	休
午前	9	10	11	12	13	14	15
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 ミュージックケア 13:30~14:30 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)	休
午前	16	17	18	19	20	21	22
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) 13:30~14:30 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	23/30	24	25	26	27	28	29
午後	休	振替休日	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 レインボー体操	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