

くらしのサポートセンターえきまえ 7月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
午前				1 10:00~11:00 歌声	2	3 10:00~11:30 絵手紙とアートの時間	4
午後				13:30~15:00 体に効く体操			休
午前	5	6 10:00~11:00 つながリズムと脳トレ	7 9:45~14:45 お茶の間サロン	8 10:00~11:00 ミュージックケア	9 10:00~11:00 ゆっくりゆったりヨガ	10 9:45~11:15 ぴーすわーくの時間 <small>(事前申込・材料費がかかります)</small>	11
午後	休	13:00~15:30 男の茶の間	おらん家		—		休
午前	12	13 10:00~11:00 つながリズムと脳トレ	14 9:45~14:45 お茶の間サロン	15	16 10:00~11:00 みんなの茶の間	17	18
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		休館日	休
午前	19	20 海の日	21 9:45~14:45 お茶の間サロン	22 9:30~11:30 オレンジカフェ・えきまえ	23 10:00~11:00 ゆっくりゆったりヨガ	24	25
午後	休		おらん家		—	休館日	休
午前	26	27 10:00~11:00 つながリズムと脳トレ	28 9:45~14:45 お茶の間サロン	29	30	31	
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