

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
午前					1	2	3
午後						10:00~11:30 絵手紙とアートの時間	休
午前	4	5	6	7	8	9	10
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	10:00~11:00 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	11	12	13	14	15	16	17
午後	休	スポーツの日	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	10:00~11:00 みんなの茶の間	休館日	休
午前	18	19	20	21	22	23	24
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	13:30~15:00 体に効く体操	10:00~11:00 ゆっくりゆったりヨガ	文化祭準備	休
午前	25	26	27	28	29	30	31
午後	休	10:00~15:00 文化祭	10:00~14:00 文化祭	9:30~11:30 オレンジカフェ・えきまえ			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