

# くらしのサポートセンターえきまえ 1月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
午前				1	2	3	4
午後				元日	休	休	休
午前	5	6	7	8	9	10	11
午後	休	10:00~11:00 つながリズムと脳トレ 13:15~15:15 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	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	12	13	14	15	16	17	18
午後	休	成人の日	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) 13:30~15:00 体に効く体操	10:00~11:00 みんなの茶の間	10:00~11:00 くらしステップ 13:30~14:30 筋トレ&ストレッチ	休
午前	19	20	21	22	23	24	25
午後	休	10:00~11:00 つながリズムと脳トレ 13:15~15:15 男の茶の間	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
午前	26	27	28	29	30	31	
午後	休	10:00~11:00 つながリズムと脳トレ 13:15~15:15 男の茶の間	9:45~14:45 お茶の間サロン 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  
 地域活動サポートセンター柏崎 ☎0257-47-7229  
 柏崎市役所 介護高齢課 ☎0257-43-9125