

くらしのサポートセンターえきまえ 12月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
午前		1	2	3	4	5	6
		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 おらん家	10:00~11:00 歌声 13:30~15:00 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
午後		13:00~15:30 男の茶の間					
	7	8	9	10	11	12	13
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 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・材料費かかります)	休
		13:00~15:30 男の茶の間					
午後	14	15	16	17	18	19	20
		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 おらん家	10:00~11:30 手芸 (事前申込・材料費かかります) 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 くらしのステップ 13:30~14:30 筋トレ&ストレッチ	休
午前	21	22	23	24	25	26	27
		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 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 レインボータンゴ	休
午後		13:00~15:30 男の茶の間					
	28	29	30	31			
午前		休	休	休			
午後							

*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
 柏崎市役所 介護高齢課 0257-47-7229
 0257-43-9125