

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
		1	2	3	4	5	6
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	10:00~11:00 歌声		10:00~11:30 絵手紙とアートの時間	休
午後		13:00~15:30 男の茶の間	おらん家	13:30~15:00 体に効く体操		13:30~14:30 筋トレ&ストレッチ	
	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	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
午後	休	13:00~15:30 男の茶の間	おらん家		—		
	14	15	16	17	18	19	20
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	10:00~11:30 手芸 (事前申込・材料費がかかります)	10:00~11:00 みんなの茶の間	10:00~11:00 くらしのステップ	休
午後	休		おらん家	13:30~15:00 体に効く体操		13:30~14:30 筋トレ&ストレッチ	
	21	22	23	24	25	26	27
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		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	休
午後	休	13:00~15:30 男の茶の間	おらん家		—	13:30~14:30 レインボー体操	
	28	29	30	31			
午前							
午後	休	休	休	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