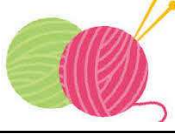


一般介護予防教室カレンダー

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
午前			9:30~12:00 黒糖饅頭作り教室 (400円)		9:00~10:00 ポールウォーキング 教室(年間100円)
午後	13:30~14:30 モルック教室 (無料)			14:00~16:00 脳力あつぷ教室 (300円)	13:30~14:45 脳の健康教室(無料)
	10	11	12	13	14
午前			10:00~11:30 編み物教室(無料)	9:00~10:00 ポールウォーキング 教室(年間100円)	
午後	13:30~15:00 小物作り教室(実費)	山の日		14:00~16:00 脳力あつぷ教室 (300円)	
	17	18	19	20	21
午前		9:00~10:00 ポールウォーキング 教室(年間100円)		10:00~11:00 レッツ・ダンス! (無料)	10:00~13:00 パン作り教室A (900円)
午後	14:00~15:00 シニアのための ヨガ教室⑤(300円)		13:30~15:30 スマホ教室① (300円)(初回:テキ スト代600円)		
	24	25	26	27	28
午前	10:00~13:00 パン作り教室B (900円)	10:00~11:30 書道教室 (100円)	10:00~11:30 クラフト教室 (実費)	9:00~10:00 ポールウォーキング 教室(年間100円)	10:00~11:30 レクリエーション体操 (無料)
午後	14:00~15:00 シニアのための ヨガ教室⑥(300円)		13:30~15:30 スマホ教室② (300円)	14:00~16:00 脳力あつぷ教室 (300円)	
	31				
午前		◆◇サマータイム◇◇ ポールウォーキング教室は 7月から9月までの間、9時~10時の実施となります。			
午後	14:00~15:00 シニアのための ヨガ教室⑦(300円)				

【お知らせ】 当介護予防教室の参加対象者は原則として、長洲町在住の65歳以上の方となっておりますが、64歳以下の方におかれましては、地域包括支援センター(78-3114)へご相談ください。
(奇数月開催の「にじいろカフェ」においては、年齢制限はございません)