



# 3月『あいあい食堂』



あいあい体操 <月・水・金>1部9:30~10:30, 2部10:30~11:30

\* 古都式体操・有酸素体操を基本とし、さまざまな体操を取り入れています。予約&参加費不要

あいあい食堂 <月~金>11:30~14:00(土・日祝日はお休み)

午後のプログラム <月・水・金>14:30~15:30 詳細は下記をご覧ください。

☺ 午後のプログラム⇒予約&参加費不要 (祝日はお休み)

	月曜日	水曜日	金曜日
日付			2
1週目			『大人の塗り絵』 色鉛筆で! 担当 遠藤 津太子
日付	5	7	9
2週目	『頭の体操』 みんなでやろう! 担当 赤木 哲郎	『お針箱あいあい』 わいわい...手仕事 作品は保育園・介護施設に寄付!	『歌を唄って聴いて』 唱歌&懐かしい歌謡曲
日付	12	14	16
3週目	『お気軽体操』 とよなか健康大学 出前講座 担当 花本講師	『健康麻雀』 どなたでも大歓迎! やって・見て⇒楽しい	『大人の塗り絵』 色鉛筆で! 担当 遠藤 津太子
日付	19	21	23
4週目	『クロスワード』 ことばゲーム 豊寿荘 前田荘長	春分の日 お休みさせていただきます。	『健康麻雀』 どなたでも大歓迎! やって・見て⇒楽しい
日付	26	28	30
	『トランプで脳トレ』 トランプゲーム 担当 井戸田 敬子	『お針箱あいあい』 わいわい...手仕事 作品は保育園・介護施設に寄付!	『椅子ヨガ』 リラックス体操 介護予防お助け隊 島 勝美