



# 4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	4	6
1週目	<b>『頭の体操』</b> みんなでやろう! 担当 赤木 哲郎	<b>『お針箱あいあい』</b> わいわい...手仕事 作品は保育園・介護施設に寄付!	<b>『大人の塗り絵』</b> 色鉛筆で! 担当 遠藤 津太子
日付	9	11	13
2週目	<b>『編み物あいあい』</b> わいわい...手仕事 ご自身で使って・着て!	<b>『健康麻雀』</b> どなたでも大歓迎! やって・見て⇒楽しい	<b>『歌を唄って聴いて』</b> 唱歌&懐かしい歌謡曲
日付	16	18	20
3週目	<b>『クロスワード』</b> ことばゲーム 豊寿荘 前田 荘長	<b>『お針箱あいあい』</b> わいわい...手仕事 作品は保育園・介護施設に寄付!	<b>”宅配測定”</b> 骨密度/内臓筋測定 <無料測定>担当 meiji
日付	23	25	27
4週目	<b>『トランプで脳トレ』</b> トランプゲーム 担当 井戸田 敬子	<b>『千里ニュータウンものがたり』</b> 講師 清水 博文	<b>『健康麻雀』</b> どなたでも大歓迎! やって・見て⇒楽しい
日付	30		
5週目	<b>振替休日</b> お休みさせていただきます。		