

11月のお知らせ

悠々館は、60歳以上の方が元気に、楽しく、笑って、すごすお手伝いを致します。

あすなろ会

おどり、ギター弾き語り 他



11月8日(土) 午後1:00～ 大広間 どなたでも

フレイル予防体操

11月14日(金) 午前10:00～

大広間 講師:今井指導員

*受付 11月1日(土) 10:00～

事前受付 20名

健康推進委員共催



ぱく増し栄養講座

11月18日(火) 午前10:00～

大広間



*受付 11月10日(月) 10:00～

事前受付 37名

健康推進委員共催



いきいき美容教室 ～フレイル予防のメイク術～

11月25日(金) 午前10:00～ 大広間 講師 資生堂

*受付

11月1日(土) 10:00～

事前受付 30名

女性部共催

本 関 c a f e (団らん)



11月21日(金) 午前10:00～ 大広間

○自転車ルール説明会あり

*受付 11月10日(月)11:00 から窓口にて

事前受付 30名



筋肉測定会



11月10日(月) 午前10:00～11:30

ロビー 事前申込なし

健康推進委員共催

《健康体操》

ほぼ毎日 午前 9:00 ～ 大広間

《フリーDAM、卓球の日》

裏面のカレンダーにて確認してください

11月のカレンダーは裏面