



「おじさまえがお」



楽しく無理なく貯筋

しゃべって笑って心うるおう

みんなで作って おいしい笑顔

全8回コース

日時 ・5月22・29日

・6月 5・12・19・26日

・7月 3・10日

10:00~11:30 **毎週金曜日**

場所 フロン 多目的ホール

7/10(金)のみいろは遊学館調理室です

(調理を行いますのでエフロンをご持参ください。上履きは使用しません)

持ち物 **筆記用具 マスク 上履き**

内容 ・“ちょこし”でフレイル予防

・誰もが楽しめるポッチャにチャレンジ

・今日からできる簡単栄養ポイント

・お口の健康は体の健康

・知っていますか？自転車のルールとマナー

・みんなで簡単調理 栄養は今すぐ



事前予約が必要です