



龍岡栄養けあびっと イベントカレンダー

**各イベントは
ご予約不要!**

毎週火曜はすっきり体操!
短時間でスッキリ、無理なく続けられる体操です。気持ちよく身体を動かして、体調改善に取り組みましょう♪

4/4(木) 豆運びゲーム
はしを上手に使って豆運び!
みなさんと楽しくゲームをしましょう!

4/13(土) 脳トレゲーム!
どなたにでも気軽に参加して楽しんで頂けるゲームです。
今回は難読地名と穴場で当てる都道府県クイズ♪脳トレ効果も!

4/18(木) 野菜を楽しく知ろう♪
「たけのこ」
毎月、季節の旬のお野菜をテーマにお役立ち情報をお伝えします。その月のお野菜の折り紙も皆で作ります。

介護相談・栄養相談
月曜日～土曜日 9:00～17:00
お住まいの地域・年齢・介護の有無に関係なく、お気軽にお立ち寄り下さい。

		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
01	02	10:30～11:00 すっきり!体操 	03	04	10:30～11:00 みんなでやろう! 「豆はこびゲーム」 	05	06
	09	10:30～11:00 すっきり!体操 	4/4(木) 豆運びゲーム はしを上手に使って豆運び! みなさんと楽しくゲームをしましょう!		12	13	10:30～11:00 楽しいゲームで 気軽に脳トレ! ～第7回～ 
14	15	16	17	18	19		
		10:30～11:00 すっきり!体操 		10:30～11:00 野菜を楽しく知ろう♪ 「たけのこ」 			
21	22	23	24				
		10:30～11:00 すっきり!体操 		4/18(木) 野菜を楽しく知ろう♪ 「たけのこ」 毎月、季節の旬のお野菜をテーマにお役立ち情報をお伝えします。その月のお野菜の折り紙も皆で作ります。			
					03	04	

4/28(日)～5/6(月)はお休みです

イベントのない時はイス体操を放映しています。①10:30AM～ ②2:00PM～ ぜひご活用下さい!

文京区千駄木3-43-17 ローソン千駄木不忍通店内 主催: 龍岡栄養けあびっと 営業日時: 月～土9:00～17:00