



**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♪

4/28 (日) ~ 5/6 (月) はお休みです

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。

5/11(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。脳トレ効果も期待できます!

**5/16(木) 野菜を楽しく知ろう♪
「さやえんどう」**
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。

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	01	02	03	04
4/28 (日) ~ 5/6 (月) はお休みです					
6	07	08	09	10	11
	10:30~11:00 すっきり! 体操 				10:30~11:00 楽しいゲームで 気軽に脳トレ! ~第8回~ 
12	13	14	15	16	17
	10:30~11:00 すっきり! 体操 		10:30~11:00 野菜を楽しく知ろう♪ 「さやえんどう」 		
19	20	21	22	23	24
	10:30~11:00 すっきり! 体操 				
	28	29	30	31	01
	10:30~11:00 すっきり! 体操 				

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