

# 2019 9 月

ごはんと介護の相談所

## 龍岡栄養けあびっと イベントカレンダー



お問い合わせ  
(03)5834-8833

**参加無料・  
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。身体に効く動かし方を身につけて、気持ちよく運動していきましょう♪

**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 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
|                                                                                                   |    | 02                     | 03                               | 04                                   | 05                                                                                                | 06  | 07 |
| <div>毎週火曜はすっきり！体操</div> <div>短時間でスッキリ、無理なく続けられる体操です。身体に効く動かし方を身につけて、気持ちよく運動していきましょう♪</div>        |    | 10:30～11:00<br>すっきり！体操 |                                  |                                      |                                                                                                   |     |    |
|                                                                                                   |    |                        |                                  |                                      |                                                                                                   |     |    |
|                                                                                                   |    | 10                     | 11                               | 12                                   | <div>9/12(木) 野菜を楽しく知ろう♪「とうがらし」</div> <div>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。</div> |     |    |
|                                                                                                   |    | 10:30～11:00<br>DVDイス体操 |                                  | 10:30～11:00<br>野菜を楽しく知ろう♪<br>「とうがらし」 |                                                                                                   |     |    |
|                                                                                                   |    |                        |                                  |                                      |                                                                                                   | 4   |    |
| 15                                                                                                | 16 | 17                     | 8                                | 19                                   | 20                                                                                                | 21  |    |
|                                                                                                   |    | 10:30～11:00<br>すっきり！体操 | <div>※9/10のみ、DVDイス体操になります。</div> |                                      | 10:30～11:00<br>クイズとゲームで気軽に脳トレ                                                                     |     |    |
|                                                                                                   |    |                        |                                  |                                      |                                                                                                   |     |    |
| 22                                                                                                | 23 | 24                     | 25                               | 26                                   | 27                                                                                                |     |    |
|                                                                                                   |    | 10:30～11:00<br>すっきり！体操 |                                  |                                      |                                                                                                   |     |    |
|                                                                                                   |    |                        | 01                               | 02                                   | 03                                                                                                | 05  |    |
| <div>介護相談・栄養相談</div> <div>月曜日～土曜日 9:00～17:00</div> <div>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。</div> |    |                        |                                  |                                      | <div>9/21(土) 脳トレゲーム！</div> <div>どなたにでも気軽に参加して楽しんで頂けるクイズやゲームをご紹介します。脳トレ効果も！</div>                  |     |    |
|                                                                                                   |    |                        |                                  |                                      |                                                                                                   |     |    |

**9/12(木) 野菜を楽しく  
知ろう♪「とうがらし」**

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。

**9/21(土) 脳トレゲーム！**

どなたにでも気軽に参加して  
楽しんで頂けるクイズやゲームを  
ご紹介します。脳トレ効果も！

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