

2020 1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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
30	12/31 (火) ~ 1/3 (金) はお休みです				04		
<p>参加無料・ご予約不要 (先着順)</p> <p>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！継続は力なり♪</p>	<p>07</p> <p>10:30~11:00 すっきり！体操</p>	08	<p>1/11(土)介護予防イベント 様々な場所の取り組みをご紹介。 気分転換が上手になると介護なんか悩まない！ ※午後の体操後に開催します。</p>	10	<p>11</p> <p>14:30~15:00 介護予防イベント 「とにかくリフレッシュ！」</p>		
12	13	14	15	16	17		
	<p>10:30~11:00 すっきり！体操</p>	18	<p>1/18(土) 野菜を楽しく知ろう♪「れんこん」 季節の旬のお野菜をテーマに折り紙・お役立ち情報をお伝えします。</p>	19	18	<p>10:30~11:00 野菜を楽しく知ろう♪ 「れんこん」</p>	
19	20	21	22	23	24		
	<p>10:30~11:00 すっきり！体操</p>	21	<p>10:30~11:00 楽しいゲームで気軽に脳トレ!</p>	23	<p>14:30~15:00 ミニ栄養講座「食から始めるフレイル予防」</p>	24	25
	<p>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。</p>	28	<p>1/23(木) 脳トレゲーム！ 簡単で誰もが楽しめるゲームをご紹介！</p>	24	<p>1/24(金)ミニ栄養講座 合言葉は「パクパク、たんぱく！」 ※午後の体操後に開催します。</p>	25	

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

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