


2020 2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
27	28	29	30	31	01
<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>04 10:30~11:00 すっきり！体操</p> 	05	<p>2/8(土)ミニ介護講座 わかりにくい介護保険制度を、上手に使うために。 ※午後の体操後に開催します。</p>	07	<p>08 14:30~15:00 ミニ介護講座 「ちょこっと知りたい介護のギモン」</p> 
09	10	11	12	13	14
	<p>10:30~11:00 すっきり！体操</p> 		<p>10:30~11:00 野菜を楽しく知ろう♪ 「ブロッコリー」</p> 	<p>2/13(木) 野菜を楽しく知ろう♪「ブロッコリー」 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>	15
16	17	18	19	20	21
	<p>10:30~11:00 すっきり！体操</p> 	<p>2/26(水)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>	20	22	<p>10:30~11:00 クイズとゲームで楽しく脳トレ!</p> 
	<p>25 10:30~11:00 すっきり！体操</p> 	<p>26 14:30~15:00 ミニ栄養講座 「食から始めるフレイル予防」</p> 		28	<p>2/22(木) 脳トレゲーム！ 簡単で誰もが楽しめるクイズやゲームをご紹介します！</p>
					29

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