

きずなサロン

ご参加ください

2019年予定

第1・第3

水曜日

10時～

第3水曜日は きずな食堂 開催 ☆ 350円で手作りランチ♪

おまちしています

4月3日	笑いヨガ		笑って元気! 笑いの健康体操	無料	
4月17日	介護保険学習会		知って安心 制度を理解	無料	きずな食堂 350円
5月1日	シルバーリハビリ体操		ストレッチと筋トシ	無料	
5月15日	遊書		字が苦手な人も 楽しめます!	参加費200円	きずな食堂 350円
6月5日	笑いヨガ		笑って元気! 笑いの健康体操	無料	
6月19日	エコクラフト		手作りが好きな方	参加費200円	きずな食堂 350円
7月3日	シルバーリハビリ体操		ストレッチと筋トシ	無料	
7月17日	お母さんに教わる 家庭料理教室		美味しい料理を 教わろう	参加費350円	きずな食堂 350円
8月7日	笑いヨガ		笑って元気! 笑いの健康体操	無料	
8月21日	認知症学習会		認知症になっても 安心して暮らす	無料	きずな食堂 350円
9月4日	シルバーリハビリ体操		ストレッチと筋トシ	無料	
9月18日	遊書		字が苦手な人も 楽しめます!	参加費200円	きずな食堂 350円
10月2日	笑いヨガ		笑って元気! 笑いの健康体操	無料	
10月16日	健康長寿の食べ方 栄養バランス料理教室		美味しく食べて 健康長寿	参加費350円	きずな食堂 350円
11月6日	シルバーリハビリ体操		ストレッチと筋トシ	無料	
11月20日	介護施設見学会		入所施設を 見学します	無料	きずな食堂 350円
12月4日	笑いヨガ		笑って元気! 笑いの健康体操	無料	
12月18日	ハンドメイド門松づくり		新年の準備に 手作り門松	参加費500円	きずな食堂 350円
1月1日	正月休み			おやすみ	
1月15日	遊書		字が苦手な人も 楽しめます!	参加費200円	きずな食堂 350円
2月5日	笑いヨガ		笑って元気! 笑いの健康体操	無料	
2月19日	シルバーリハビリ体操		ストレッチと筋トシ	無料	きずな食堂 350円
3月4日	おやつ教室 さくらもち作り		ひなまつり企画	参加費200円	
3月18日	笑いヨガ		笑って元気! 笑いの健康体操	無料	きずな食堂 350円

毎週火曜日9時から2階交流スペースで囲碁の会をしています。

きずなサロン・きずな食堂は、地域の皆様が元気になれる居場所として、ボランティアで運営しています。お手伝いしてくださる方を随時募集しています!