

## H31.3月の会食サービス・地域交流サロン

会食サービス★開催日 5日,12日,19日,26日

11:45~12:00 食事前のお口の体操

12:00~13:00 お食事

( 26日 栄養士によるお食事の話 )

★事前登録制です。★お弁当持参でお過ごし頂けます。

＜地域交流サロン＞火曜日 11:00~15:00

5日 13:10~フラダンス



手先の動きに意味を持つ

フラダンス。簡単な振り付けを踊っ

てみましょう ★介護予防体操★

12日 13:10~

!?脳トレーニング!?

指体操やクイズで

脳を活性化!!

★介護予防体操を行います★

19日 13:15~

❀プリサーブド・フラワー  
アレンジメント ❀

❀事前予約制です❀

★介護予防体操★

★リンパマッサージを行います★

マッサージで免疫力を高めます

26日 13:10~

♪3月の歌を歌いましょう♪

♪牛乳パック製の打楽器で

リズムを取りながら歌います。

★飲みものを用意しています。ご自由にお飲み  
ください。

★予定表に載ってなくて囲碁、将棋、卓球、  
ぬり絵はいつでも出来ます。お声がけください。