

## 5月の会食サービス・地域交流サロン

会食サービス★開催日 7日, 14日, 21日, 28日

11:45~12:00 食事前のお口の体操

12:00~13:00 お食事

( 28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

7日 13:10~

♪歌を歌いましょう♪

♪牛乳パック製の打楽器でリズムを  
とりながら歌います。♪

14日 13:10~

★介護予防体操★

13:40~

★リンパマッサージ★

21日 13:10 フラダンス



手先の動きに意味を持つ  
フラダンス。簡単な振りっ  
けを教わり踊ります。

!?!脳トレーニング!?!も行います。

28日 13:10~

❀プリサーブド❀

フラワーアレンジメント

事前申し込みが必要です。

「めぐろ区報」5/15号をご覧ください。

★介護予防体操★

★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も介護予防体操、囲碁、将棋、卓球、ぬり絵はいつでも出来ます。お気軽に声がけください。