

令和6年



※ 4月16日現在の予定です。
変更の際は、ご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 百歳体操	2 ちよっとそこまで	3 憲法記念日 お休み	4 みどりの日 お休み
5 こどもの日 お休み	6 振替休日 お休み	7 イスヨガ 13:30~	8 自由に過ごす日 集い14時まで	9 百歳体操	10 音楽療法 13:30~	11
12 お花見	13 百歳体操	14 ミーティングの日 10:30~	15 講話 お弁当	16 健康麻雀	17 ちよっとそこまで	18
19	20 お楽しみ会	21 ちよっとそこまで 散らし寿司 ※保健センターで行います	22 ちよっとそこまで	23 ボランティア 定例会 10:30~	24 健康麻雀	25
26 ちよっとそこまで	27 百歳体操	28 百歳体操	29 まなび茶屋	30 健康麻雀	31 百歳体操	

音楽療法

5月10日(金) 13:30~

「脳が音楽を聴くとき」
~生活に活かす音楽のチカラ~

講師：音楽療法士
上羽 由香氏

音楽は脳にとってもパワフルな刺激を与える
そうです。音楽療法を体験してみませんか？

講話

フレイル予防のための食事

5月15日(水) 11:00~

土佐市の栄養士 森田さんに「フレイル予防」
のために気を付けたい食事についてお話し
いただきます。

まなび茶屋

5月29日(水)
体操は13:30~です

今回の学びは小松弘幸先生の「ココカラダ体操」
です。昼食代は300円。
(参加希望される方は申し込みを！)