



あたたか
くろいわ 1月

~2025~



新年

あけまして
おめでとうございます

出前講座

1月21日(火) 13:30~

理学療法士
このお話です

手や足、身体の向きに普段から気を付けるだけで同じ動きをしても筋肉が付きやすくなります。動かす方のコツがつかめると、百歳たいそうを始め、健康増進のために、とりこんでいることの効果を高められる可能性があります。

3月に..ちよこっ
とお出かけを計画中
春に..どこかへ行けたら
良いなあ~..と思て..♡

お弁当と送迎をご希望される方は、利用される前日までにご連絡をお願いします。
コーヒーは、毎日あります。
お気軽に..どうぞおいで下さい。

本年も、ワイワイ ガヤガヤ 言いながら 楽しく 笑顔の
お正月を あたかにしていけたら...と思います。
よろしくお願いします。