

## 1,2,1,2 ウォーキング



多宝院を訪れたりと檜山地区を気持ち良くウォーキングしました。今年度は、10月に行います。是非、ご参加ください！



～檜山歴史の里コース～

## 調理教室



きのこあんかけ豆腐ハンバーグ  
白菜のミルクスープ 等

R5年度：骨粗しょう症予防の食事を作りました。

# 檜 山 地 区

## 作品づくり



食器やキッチン、洗面台の汚れなどを水だけで洗い落とすことができます！

R4年度：自分だけの、アクリルたわしを作りました！

## 運動教室



R5年度：姿勢が整う、リラックス椅子ヨガを行いました。