

1,2,1,2 ウォーキング

自然を感じながら歩ける、
気持ちの良いコースです！



～R6風の松原・能代公園コース～

調理教室



R5年度は、フレイル予防の
栄養講話を行いました。



R4年度は、調理実習を
行っています。

Aブロック

作品づくり



R5年度：おとぼけマジック～笑いと驚きは
健寿命の特効薬～を行いました。

運動教室



R5年度：下半身強化の運動で、楽しみながら
身体を動かしました。