



1, 2, 1, 2 ウオーキング

～公園めぐりコース～



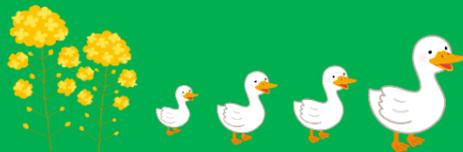
栄養学習会

「春に向けて 筋力アップメニュー」



献立
鶏むね肉のみぞれ煮
ほうれん草の白和え
ごぼうとねぎの卵スープ
桜蒸しパン

Bブロック



こころの健康づくり&交流サロン



「初めての絵手紙教室」 会話も楽しみながら、集中して挑戦しました

運動教室



冬場の運動不足解消のための運動に取り組みます！

