

1,2,1,2 ウォーキング



晴天の中、季節の植物を観賞しながら
楽しみました。
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（扇刈地区と合同）



R7年度：手軽にできるおせち料理を作りました。

檜 山 地 区

視察研修（扇刈地区と合同）



秋田国際ダリア園でダリアを見ながらウォーキングを
しました♪

運動教室（扇刈地区と合同）



いすを使用したヨガや冬に向けた転倒予防の
筋トレを学びました。