1，2，1，2ウオーキング

～公園めぐりコース～

満開の桜に迎えられ、
とても気持ちよく
歩くことができました。

調理教室

「カルシウムたっぷりレシピで骨粗しょう対策！」

～献立～　つくね照り焼き
切り干し大根の青菜あえ
小松菜入り味噌汁
牛乳寒天

Bブロック

作品づくり

タオル帽子づくり

抗がん剤治療の副作用で脱毛に悩む患者さんの精神的ストレスや不安を和らげることができればと願い、医療機関へ寄贈しています。

手作りマスクづくり

運動教室

R1 年度：自宅でできる簡単レクリエーション～のしろ健康体操にもチャレンジ～

R2 年度：おうちでできる簡単トレーニング