



1. 2. 1. 2ウォーキング



栄養学習会



ツナ缶の炊き込みご飯
鶏肉の野菜蒸し
レンコンとパプリカの酢の物
かぼちゃのお手軽グラタン
豆苗の味噌汁

♪♪♪ B ブロック ♪♪♪

こころの健康づくり&交流サロン



笑いヨガでわっはっは！



リズムにのって
脳トレとお口の体操♪

運動教室

