



☆イベント情報☆



〈ガーデニングイベント〉



春のお花の植替えを体験しませんか  

日時:3月13日(月)14時~15時 定員7名 無料

雨天の場合 3月15日(水) 場所:多目的室

(小雨の場合は決行)



〈クイックルワイパーを使った『ながら体操』〉



日時:3月31日(金) 13時~14時 場所:多目的室

CMソングに合わせてお掃除しながら楽しく活動しましょう。

骨盤底筋群トレーニング、認知症予防に効果が期待出来ます。

詳細は、改めてお知らせします。



☆入浴前体調チェック☆



日時:3月10日(金) 14時~16時

場所:ラウンジ及び受付前にて

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。

体調管理の参考にぜひご活用ください!



☆YouTubeチャンネル開設しました! ☆

赤坂地区いきいきプラザと共同で動画配信を始めます。

今後、「自宅でできる運動紹介」をメインに
配信をしていきます。是非、ご視聴ください。



☆3月の入浴サービス☆



〈入浴サービス〉 3月24日(金)~桜の香り~



ふわりと心地よいほのかに甘い桜の香りをお楽しみください。

☆みんなといきいき体操☆



3月6日(月)・20日(月)は スタンプ2倍(2個)押します!!

毎日、12時30分~ 敬老室 男性の方も大歓迎!!

たくさんのご参加をお待ちしております。

肩周りや背骨を伸ばして正しい姿勢を維持しましょう!

