

いこい通信

4月



好きなものをおしゃべりしながら作ってます



『ひまわりの会(手作り)』さん

手作りのぬいぐるみ
かわいいでしょ?



昨年の「アップサイクル講座」では、和服の生地を使って
世界で一つだけのポシェットを作りました♪



活動日

毎週火曜日
午後1時~4時

今月の予定

みんなで楽しむ

将棋の日

6日(土)と21日(日)

午後1時30分~4時

「最近やってないから…」

「弱いから…」

悩む事なんてありません!

「久しぶりにやってみようか」

軽い気持ちで来てくださいね

まずは見るだけでもOK!

お待ちしております



青空ラジオ体操

場所：沖運動場

~毎週土曜日~

6日・13日・20日

27日 午前10時より



いこいの

すこやか運動教室

14日(日)・28日(日)

午前10時~11時



憩いの家の花壇に
八重の水仙が咲きました!



見に来てね♪

今月の

チョコレート

上半身の筋トレも

こんなに簡単なものがありますよ!

少しずつやってみましょう♪

少しずつやってみましょう♪

