

令和 5 年度 13:00～15:00 開催

ひだまり講座メニュー



7/21	iPad を使用した脳若トレーニング講座
8/18	右脳を活性化 はつらつライフ
9/15	楽しい終活！判断能力が低下したら
10/20	特殊詐欺にご用心！
11/17	いつまでも元気であるための食事
12/15	穴吹医療大学校 血圧測定・健康づくり等
1/19	歌って楽しむお正月ソング
2/16	転倒予防のための体操 & 福祉用具
3/15	昔の遊びを思い出してみよう

※都合により内容が中止・変更になる場合があります。ご了承ください。



講座前の自由時間は、みんなで考えた企画でたのしく過ごしましょう。
やってみたいことや興味のあることがあればスタッフまで。まずはお気軽に参加を！！