



令和2年2月1日

あったかふれあいセンター 『さが便り NO.22』 2月号

みなさんこんにちは。いつもお世話になっております。

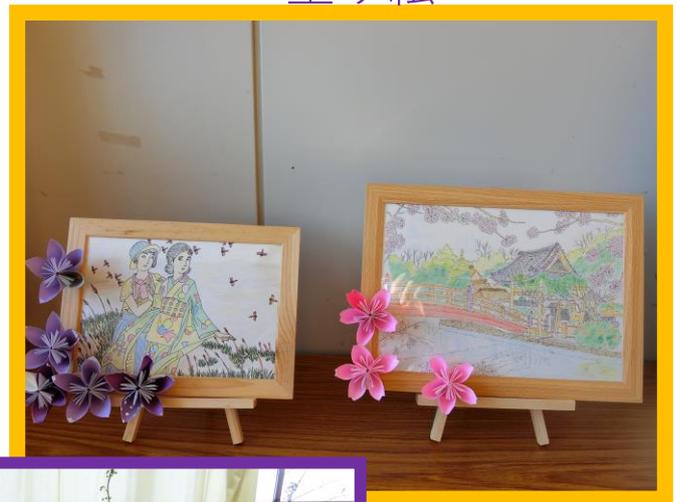
お正月はどのように過ごしましたか？私達職員3名は、寝て・食べては横になりテレビを視るという気ままなお正月を過ごしたお陰で、体重が増えてお腹が少し出ています。私達のように過ごして体重が増えた方・運動不足の方はぜひ、毎週火曜日のロココロ倶楽部で身体を動かしてみませんか。また、1月からテイラーさんの英会話教室が始まりました。こちらもぜひ参加をお待ちしています。

今年は暖冬ですが寒い日もありますので、体調に気を付けて風邪などをひかないようにしてくださいね。

1/7 ロココロ倶楽部



塗り絵



1/14 太極拳



1/17 生け花



あったかは、自由に寄って過ごして、お帰りいただけます♪