

無料

令和4年度 大みかふれあい健康クラブ日程表



《 会 場 : 大みか交流センター 多目的ホール 》

《 第2・4木曜日 10:00~11:30 》

月	日	内 容	日	内 容
4	14	スリットカーリング	28	ポケットボール
5	12	カラッキー	26	ホートdeヒンコ
6	9	オーバルボール	23	ミュージックケア
7	14	お手玉ゴルフ	28	輪投げ
8	11	休 み	25	卓上カーリング
9	8	保健師講話 『フレイルについて』	22	ペタボード
10	13	ステックカーリング	27	ハーモニーフレンズ
11	10	シャッフルホート	24	ルーレットゴルフ
12	8	運試的当て	22	クリスマス会
5/ 1	12	新年会・羽根っこゲーム	26	ミュージックケア
2	9	広き門狭き門	23	休 み
3	9	ころりんアップ	23	修了式・ゲーム

* 持ち物 … マスク、飲み物、上履き、健康手帳（動きやすい服装でご参加下さい）

* 連絡先 : 大みか交流センター 電話 53-5363

《参加対象者》

・65歳以上の方

・40歳以上で病気、けが等により家庭内の生活・歩行は自立しているもののあまり外に出る機会のない方