

令和 5 年度

大みかふれあい健康クラブ

●開催日：第2・4木曜日 10:00~11:30

月	日	内 容	日	内 容
4	13	ポケットボール	27	ガラッキー
5	11	スティックカーリング	25	ハーモニーフレンズ(市社協)
6	8	お手玉ゴルフ	22	ベタンク
7	13	ミュージックケア(地区)	27	かさ輪投げ
8	10	卓上カーリング	24	栄養士講話 骨粗鬆症予防について
9	14	New バゴーン	28	ホード de ヒンコ
10	12	ミニ運動会	26	オーバルボール
11	9	金沢音楽集団(市社協)	23	お休み
12	14	クリスマス会	28	お休み
1	11	新年会・羽根っ子ゲーム	25	運試的当てゲーム
2	8	広き門狭き門ゲーム	22	ころりんアップ(おひな様)
3	14	ボウリング	28	スカットボール

- 持ち物：上履き、飲み物、健康手帳
- 動きやすい服装でご参加下さい。

■お知らせ・・・ 5年度のバス研修は中止します。

