



令和6年3月

あちらこちらで菜の花や梅、河津桜などが見られ春が来たなと感じられる様になりました。体調に気を付けながら季節の変わり目を楽しみたいです。今月はいつものスケジュールが少し変更しています。よろしくお願い致します。



### インボディ&栄養師さんのお話

1年ぶりに体の中?チェック!!筋肉量や水分、体脂肪の結果に・・・皆さん水分取らないと!運動しないと!とっていただけたはずでず(^.^)測ったことのない方次回はぜひ来てくださいね。



子供預かりでは・・・

ボランティアの皆さんと子供達が(^.^)トランプに魚釣り?賑やかではありますが、楽しく過ごしています。  
ありがとうございます♡



今月の手芸はやりたいことを(^.^)ということで皆さんのご希望の辰ポンポン!ほんとにかわいくて皆さん大変気に入ってくれています♪

体操の後  
とくし丸さんでお買い物



今月は健康講演をお休みします。体操日もいつもより少ないですが、皆さん散歩をしたり、軽めのストレッチなどそれぞれで健康に気を付けていただけたらと思います(^.^)水分補給も忘れずに～

### 2人仲良くギターの練習

