

# 1月の催し

- 7日（水）フレイル予防体操
- 8日（木）映画会「風の電話」
- 8日（木）健康体操
- 14日（水）抹茶リビング
- 14日（水）フレイル予防体操
- 15日（木）健康フラダンス
- 15日（木）コッカラ体操
- 17日（土）コーラス
- 20日（火）睡眠と健康の知恵袋講座
- 21日（水）フレイル予防体操
- 21日（水）健康フラダンス
- 21日（水）絵手紙教室
- 22日（木）映画会「八甲田山」
- 22日（木）健康体操
- 24日（土）ペン習字
- 28日（水）フレイル予防体操
- 26日（木）健康フラダンス
- 26日（木）コッカラ体操
- 30日（金）ぬり絵