

通いの場 Kultoko かわら版

No.66

参加者募集中

ロコモ体操講座

3月21日(火)10:30~11:30

講師 小林佳代子さん

「ロコモ沼南」名でひまわりプラザにて月4回フレイル予防を目的としてロコモ体操を指導しています。朗らかで明るい性格の先生なので楽しく体操ができます。

参加費 200円(飲物付き)

予約を受付けています。

3月21日(火)

ロコモ体操の後 ちらし寿司・桜餅を販売いたします。

ちらし寿司・・・300円

桜餅・・・2個入 250円(1個130円)

どちらも限定販売になりますので予約が必要です。店内受け付けています。

毎回 Kultoko のお弁当等おいしいと評判です。ぜひ手作りのちらし寿司・桜餅を召し上がってください。



展示ボードの紹介
ハガキ絵絵たよりの会可愛い作品がいっぱい展示されています。
「ひな祭り」 3月29日まで

フレイル予防・健康づくり出前講座が2月16日(木)12名参加して実施されました。自身の筋肉と向き合う機会になり、あらためて生活を見直す必要があることを実感することになりました。次年度以降も開催予定です。今回参加された方は勿論、不参加だった方は是非参加してみてください。 通いの場 Kultoko 店長 京谷

【通いの場ふれあいカフェ Kultoko メニュー】
〈飲物〉珈琲・紅茶・柚子茶 200円 ジュース 100円
〈ランチセット〉カレー・スパゲッティ・チャーハン・お好み焼き・親子丼(水)・オムライス(木)デザート珈琲付 500

【Kultoko ボランティアの報告】Kultoko に来て、私たちと一緒にボランティアをしませんか!? ☎04-7191-5775