

運動散歩

5月6月のプログラム

食事

睡眠

運動

健康のため運動・散歩をはじめましょう！



棒体操でストレッチ



健康体操で体を動かしましょう

スタッフと一緒に外出しましょう！外の空気を吸いながら有酸素運動

庄堺公園でお花見

バラと花しょうぶが見ごろです
ゆっくり歩きながら鑑賞しましょう



スターバックスでカフェタイム

スターバックスでお好きな飲み物を
買って公園でみんなで飲みましょう



その他にも色々なイベントがたくさん！カレンダーで確認してみてください

稲枝駅前グルメさんぽ

稲枝駅をみんなで散歩します
美味しい食べ物みつかるかな♪

道の駅 八幡へドライブ

車で道の駅へ
きてカーなお買い物タイム

その他にも色々なイベントをたくさん準備しています♪

おやつ作りやゲーム大会、カラオケ大会など
運動が苦手な方も参加しやすいイベントがたくさん！