

橋本地区公民館 令和5年3月 主催事業の様子

フレイル予防講座 第2回

第2回目は、実践編でした♪社会参加アクションプランを作成し、介護と金についても教えていただきました。



健康一番体操

今回のテーマは、「現代病」。現代病の元を絶つ食習慣を教えていただきました♪



乳幼児親子学級

ぐうー☆ちよき☆ばあー & ベリィーベリィー

ぐうーとベリィーの スクラップブック



ヘスティアさんに来ていただきました♪
とても素敵な作品ができました！



ベリィーのお別れ会

ぐうーのお別れ会

1年間ありがとうございました♪スライドショーで1年をふりかえりました。
みんな大きくなりましたね！！

