



小谷元気ッズ!



10/3  
(土)

わくわく! わんぱく SCHOOL



男性料理教室 10/14(水)

講師/永久 やすこ先生

～メニュー～

- きのこご飯
- ほうれん草のナムル
- 豆腐の変わり煮もの



健康学級 10/16(金)

グラウンド・ゴルフを楽しもう

講師/岸本 康子先生



おそら中央公園にて  
ラウンドゴルフを行いました  
た。お散歩されて、一緒に  
も。お散歩されて、一緒に  
急ぎました。  
楽しみました。

Kodaniミュージックカフェ



早いものでkodaniミュージックカフェも2年と半年が経過しております。当初の会員から随分と増えました。音楽は世界共通です。スピーカーから流れる音に酔いしれ、楽しい時間は早く経過します。毎日、何かと忙しい生活の中では、ゆっくりと音楽を聴く時間は考えられません。しかし地域センターに出向き参加することで気分転換と心の癒しはストレス解消となり、明日からのエネルギーとなります。ご自由にご参加してください。お待ちしております。

- 第1、第3木曜日の午後1時30分からです。