



11月12日

皆生ローズガーデン オレンジカフェを開催しました



運動指導士 大森の 運動レッスンPart3～筋トシで脳活～

講義の前に
軽くストレッチ



2018.11.14

筋トシは脳活によ
いですよ!!

筋トシは、衰え
た感覚神経の
機能回復に役
立つんですよ!



2018.11.14



2018.11.14

筋トシは、認知症の機能回復に
役立つことを学び、スロージョギング
を実際にみなさんでやってみました。

次回のお知らせ

11月28日

キッチンいしくら

秋の味覚を使った焼きそば作り



コーヒー・紅茶
ココア・昆布茶
無料です
トコネコーヒー: 1杯50円

社会福祉法人真誠会
皆生ローズガーデン
住所: 米子市新開3丁目3-10

電話: 0859-36-8191



(敬称略)

地図