令和５年５月１２日

“ずーっと元気でいよう会”

『第 １７９回 プログラム』

１） 健康チェック
　　熱・血圧を測りましょう

２） 本日のアトラクション
　　タオル DE キャッチボール

３）～ほっと一息
　　（お茶タイム）～

４）転ばぬ先の体操
　　筋力アップをしてみよう

５） チェックリスト記入・その他

ムラサキカタバミ

お疲れ様～ ＊ハイタッチ・グータッチ・指タッチ

令和５年５月１９日

“ずーっと元気で いよう会”

5月

『第 １８０回 プログラム』

１） 健康チェック
　　熱・血圧を測りましょう

２） 本日のアトラクション
　　ワキワキ攻防戦

３）～ほっと一息
　　（お茶タイム）～

花菖蒲（玉名市）
高瀬裏川水際緑地公園

４）転ばぬ先の体操
　　筋力アップをしてみよう

５） チェックリスト記入・その他

お疲れ様～ ＊ハイタッチ・グータッチ・指タッチ

令和５年５月26日

“ずーっと元気で いよう会”

5月

『第 181 回 プログラム』

1） 健康チェック
　　熱・血圧を測りましょう

2） 本日のアトラクション
　　ダービー

3）～ほっと一息
　　（お茶タイム）～

高山植物：峰蘇芳（ミネズホウ）
安達太良山 1700m（福島県）に咲く

4）転ばぬ先の体操
　　筋力アップをしてみよう

5） チェックリスト記入・その他

お疲れ様～ ＊ハイタッチ・グータッチ・指タッチ

令和５年６月2日

“ずーっと元気で いよう会”

『第 182 回 プログラム』

1） 健康チェック
　　熱・血圧を測りましょう

2） 本日のアトラクション
　　ダーツ

3）～ほっと一息
　　（お茶タイム）～

梅花藻（バイカモ）
米原市醒井：滋賀県

4）転ばぬ先の体操
　　筋力アップをしてみよう

5） チェックリスト記入・その他

お疲れ様～ ＊ハイタッチ・グータッチ・指タッチ