

1月の活動予定

※変更となる場合があります。ご理解とご協力をお願い致します。

月	火	水	木	金	土	日
おもちやライブラリー (毎週火・木10:00~11:30) 健康づくり運動教室 (第2,4火13:30~15:00) ふれあい健康クラブ (第2,4金10:00~11:30)		1 おもちやライブラリー 健康づくり運動教室 ふれあい健康クラブ	2	3	4	5
6	7	8 🌸 椿クラブ	9 🐱 おもちやライブラリー	10 🌸 ふれあい健康クラブ	11	12
13 🌸 生きいきサロンさくら	14 🌻 金沢おしゃべりサロン 🐱 おもちやライブラリー 😊 健康づくり運動教室	15	16 🐱 おもちやライブラリー	17	18	19
20 🎵 ハピスロ	21 🐱 おもちやライブラリー	22 🌸 椿クラブ	23 🐱 おもちやライブラリー	24 🌸 ふれあい健康クラブ	25	26
27	28 🐱 おもちやライブラリー 😊 健康づくり運動教室	29	30	31		

	サロン名	内容	開催日	場所
サ ロ ン 活 動	🌸 生きいきサロンさくら	シルリハ・ゲームカーリング・茶話会	1/13 (月)	金沢交流センター
	🌻 金沢おしゃべりサロン	フレイル予防のための食生活	1/14 (火)	金沢団地集会所
	🌸 椿クラブ	脳トレ・ゲーム・お誕生日会 リズム体操・脳トレ・茶話会	1/8 (水) 1/22 (水)	根道ヶ丘集会所
	🎵 ハピスロ	認知症予防の講話 ・ 茶話会	1/20 (月)	台原集会場

日上市食生活改善推進会 金沢地区

地域ぐるみでよりよい食習慣づくり（健康づくり）をすすめるボランティアです。



2024.07.29 夏休食育教室



2024.10.28 男の料理教室



2024.11.25 減塩料理教室

椿クラブ

12/11ミュージックケア

